OCTOBRE 2013 - N°274 2 €

Cuisine Actuelle

cuisineactuelle.fr

Ananas frais aux spéculoos

Notre MENU vite fait bien fait

HACHÉ MENU
Boulettes, tartare, farcis... on adore !

CHEESECAKE
En version mini et salée pour l'apéro

CITRON AU SEL
Meilleur fait maison

LE PARIS-BREST
varie les plaisirs

Connaissez-vous les **SUPER FRUITS ?**

CHAUD-FROID
Jouez les contrastes

Tarte feuilletée aux cèpes

100 recettes irrésistibles

M 01379 - 274 - F: 2,00 € - RD

OCTOBRE 2013 - BEL : 2,30 € - CH : 4,40 CHF - CAN : 4,50 CAD - D : 3,80 € - ESP : 2,50 € - GR : 2,50 € - ITA : 2,50 €
LUX : 2,30 € - PORT. CONT. : 2,50 € - DOM ; Avion : 3,20 € - Maroc : 25 DH - Tunisie : 3.2 TND - Zone CFA Avion : 2 500 XAF ; Bateau : 1 500 XAF - Zone CFP Avion : 950 XPF ; Bateau : 350 XPF.

Paris ➡ Avignon en 20 minutes

avec le Champignon de Paris

MRM Worldwide - Crédit photo : Jean-Claude Amiel, Illustration : Damien Chavanat

Aujourd'hui avec le CHAMPIGNON DE PARIS : la tarte provençale.

Quelques minutes suffisent pour préparer chaque jour une nouvelle recette avec le Champignon de Paris. Qu'il soit frais, surgelé ou en conserve, qu'il soit cuit, cru, chaud ou froid, il se prête aux recettes les plus savoureuses. Le plus simplement du monde, le Champignon de Paris s'invite à votre table pour varier les plaisirs.

Le CHAMPIGNON DE PARIS. Le légume qui a tout bon.

Retrouvez toutes les idées recettes sur www.champignonidee.fr

LE CHAMPIGNON PARTICIPE AUX 5 Fruits & Légumes par jour

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE.

ANICC ASSOCIATION NATIONALE INTERPROFESSIONNELLE DU CHAMPIGNON DE COUCHE

FranceAgriMer

Les glaçons parfumés

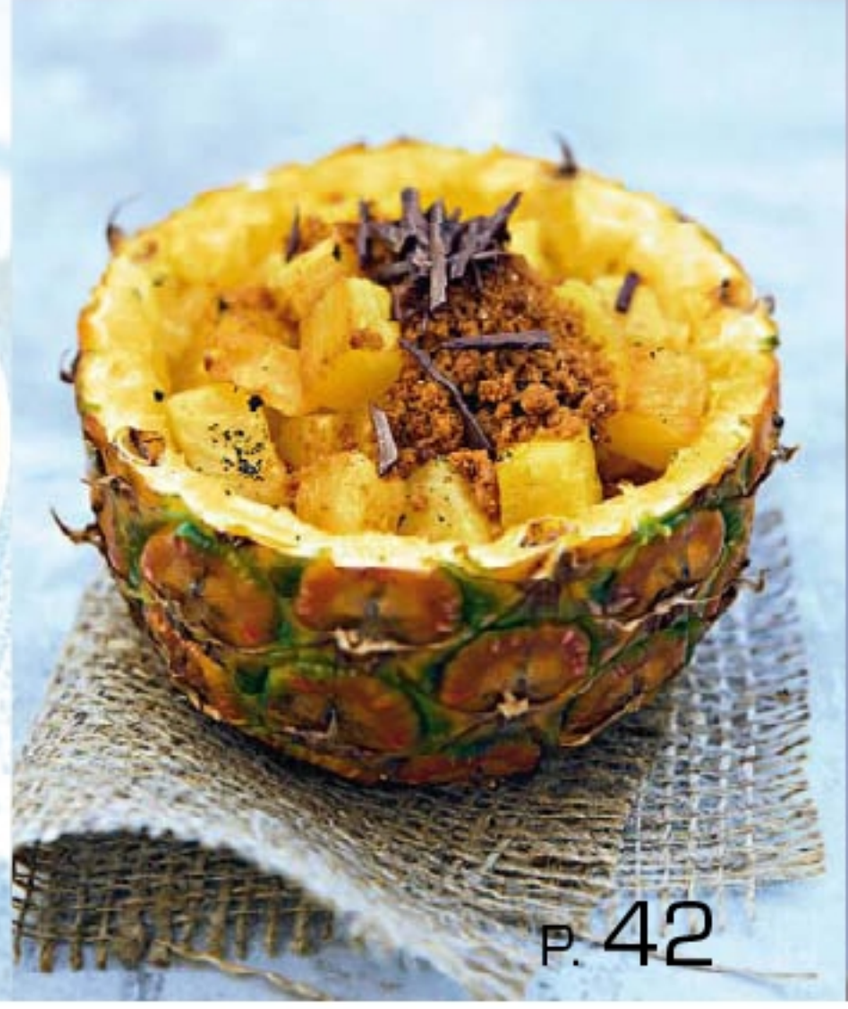
On adore ces petits bijoux givrés aux fruits ou aux herbes.

POUR UN BAC À GLAÇONS

Choisissez vos futurs délices ! **Fruits rouges** impeccables, dés **d'ananas**, de **mangue** ou de **papaye citronnés** ; **herbes aromatiques**, de la **menthe** à la **coriandre** en passant par le **basilic**, en feuilles ou ciselées ; **jus de fruit** ou **zeste râpé**. Faites prendre un fond **d'eau de source** dans le bac, puis disposez vos délices dans les alvéoles, recouvrez d'eau et faites prendre au congélateur. Répartissez dans vos jus, cocktails et autres thés glacés.

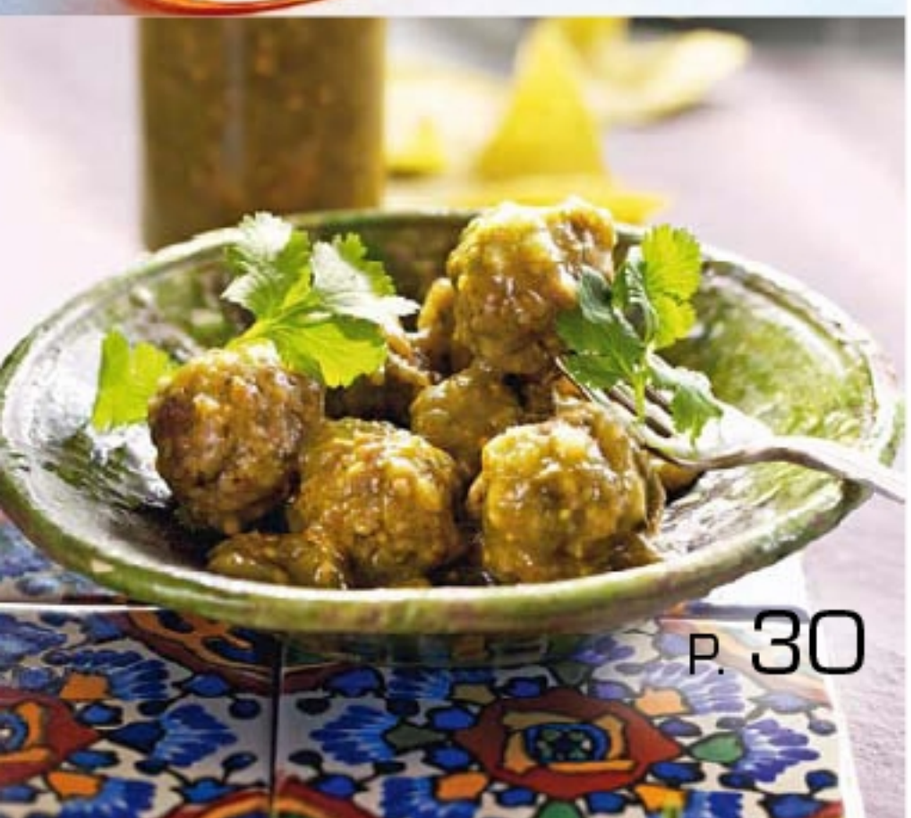
P. 52

P. 43


P. 42

P. 62

P. 45


P. 30

INDEX

OCTOBRE 2013 - N° 274

Entrées froides

Billes fromagères 60
Brebis à l'italienne 37
Bresaola chantilly 37
Cacahuètes épicées 60
Cocktail piña et amandes 37
Glaçons parfumés 3
Mini cheesecakes aux crevettes 62
Mini choux au fromage 37
Mini sandwichs à la sauge 46
Pics et pics raisin 56
Salade d'automne 38
Salade de fenouil à l'asiatique 21
Salade du vendangeur 56
Salade orange-carotte 84
Salade pleine forme 65

Entrées chaudes

Croûtons aux cacahuètes 60
Livarot pané aux noisettes, poires au vin 7
Omelette : 8 versions 67
Petits flans de courgettes aux crevettes 42
Poivrons gratinés au thon et au basilic 54
Soupe d'automne aux trois saveurs 74
Tarte au fenouil et au citron 22
Tarte feuilletée aux cèpes et aux échalotes (en couverture) 84
Velouté de poireaux, nuage glacé de chantilly 8

Poissons

Brochettes de lotte fruitées 84
Ceviche de sole aux courgettes et pignons poêlés 22
Pavés de cabillaud en croûte 43
Poisson-hérisson 56
Sardines farcies au pesto de courgette 84
Sole meunière comme un chef 22

Viandes

Betteraves farcies 34
Boulettes de Louisiane 34
Dinde au chocolat 54
Frikadelles à la bohémienne 32
Keftas et légumes au cumin 32
Moussaka 86
Parmentier du soleil 32
Pomme de terre au chili 34
Poulet farci aux champignons et romarin 21
Poulet pané 60
Poulet rôti campagnard 21
Pizza turque 34
Roti de porc farci aux pommes 40
Sauté de poulet au thym 86
Tartare de bœuf sauce citron 32
Vermicelles de riz au porc haché 34

Légumes

Citrons confits au sel 61
Nouilles sautées au wok 60
Purée croquante 60
Sauce satay 60

Desserts

Ananas frais aux spéculoos 42
Cake pops trop choux 53
Clafoutis au raisin 56
Coupelles choco'cahuète 60
Crème dessert à l'orange 65
Crêpes, fleurs et fruits 47
Crumble qui change 60
Cupcakes pralinés 53
Étoile de pain brioché grillé 55
Faisselle triple raisin 56
Gâteau d'automne 86
Glace au melon épicé 86
Limonade au thé, écume de lait 48
Nougat aux fruits secs 40
Salade d'oranges au Campari 45
Sucettes au chocolat 56
Tatin de banane 6
Tuiles aux cacahuètes 60
Whoopies transatlantiques 52

PRATIQUE !

Pour accéder à www.cuisineactuelle.fr directement, surveillez dans nos pages le pictogramme ci-contre et flashez-le avec votre smartphone. Vous devez avoir au préalable téléchargé un logiciel tel que QR Reader (iPhone) ou Mobiletag (iPhone et Android).

SOMMAIRE

3 L'eau à la bouche
Glaçons parfumés

6 Coup d'éclat
L'effet chaud-froid

10 Actualités
Au menu d'octobre

PLEINE SAISON P.16

16 Fabienne fait son marché
Nos conseils et bons plans

20 Fabienne cuisine
Produits et recettes de saison

24 Sur un plateau
L'emmental suisse

LE DOSSIER p.26

Farcis, tartares, boulettes : hachez, dégustez !

TENTATIONS P.37

37 L'apéritif
Piña & amandes et 3 bouchées

38 L'invitation
Dernier pique-nique !

42 Délices express
Vite, un menu facile

44 Tendance
Campari, douce amertume

46 Péché mignon
Un goûter ultra raffiné

50 Shopping
Effet de matières

ÇA CHANGE P.52

52 Variations gourmandes
Le paris-brest s'américanise

54 Parti prix
Petit prix, grands effets

56 Enfants
Le poisson-hérisson

58 Effet de style
Table automnale

60 Nos 10 idées avec...
...des cacahuètes

SAVOIR & FAIRE P.61

61 Fait maison
Citrons confits au sel

62 Pas si classique
Cheesecakes aux crevettes

64 Mode d'emploi
Découvrez les super fruits

66 Ustensile
Les moules en silicone

67 Nos 8 versions de...
...l'omelette

68 En cave
15 affaires aux foires aux vins

70 Banc d'essai Purée en flocons

72 Guide d'achat
Les autocuiseurs

74 En direct de cuisineactuelle.fr
Soupe d'automne

75 Banc d'essai
La confiture d'oranges

76 L'atelier Secrets de pro

79 Dans les rayons
Goûtés pour vous en octobre

80 Balades Le Pays basque

82 Jolis restes Rien ne se perd !

+ 8 FICHES p.83

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964
(0,15 €/min) ou reportez-vous page 36

Rejoignez la communauté de Cuisine Actuelle sur Facebook

Cuisine Actuelle est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre au prix global de 5,95 € en France métropolitaine / 6,25 € en Belgique et au Luxembourg / 10 CHF en Suisse / 7 € dans les DOM (bateau). Vous pouvez commander le livre seul en écrivant à Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 09 France. Prix spécial abonnés : le livre 3,95 € en France métropolitaine (frais de port inclus, offre limitée à un exemplaire par abonné et dans la limite des stocks disponibles). Merci de joindre un chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle. Pour les abonnés en Suisse, en Belgique et au Luxembourg : nous contacter au 00 33 825 07 11 96. Les non-abonnés peuvent obtenir le livre pour 3,95 € + 8 € de frais de port en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Au sein du magazine figurent un encart Franprix broché sur 28 840 ex. Paris et région parisienne, une carte Edigroup jetée sur Suisse et Belgique et un encart Prisma Média jeté sur abonnés.

PEFC PEFC/10-31-1410 PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT

L'effet chaud

Glace, crème glacée ou sorbet ?

Soumis à des règles strictes, ils ont chacun leur spécificité. Le sorbet n'est fait que d'eau, de sucre et de fruits. La glace contient des produits laitiers et végétaux en proportions variables, et parfois des œufs. La crème glacée, elle, est composée de produits laitiers, d'œufs, de sucre et d'arômes.

Tatin de banane, crème glacée chocolat

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 25 MIN

◆ 12 petites bananes (freyssinettes) ◆ 50 cl de crème glacée au chocolat ◆ 1 pâte feuilletée ◆ 60 g de beurre ◆ 80 g de sucre de canne en poudre ◆ 1 cuil. à soupe de rhum.

FAITES FONDRE le beurre à la poêle sur feu doux. Ajoutez le sucre, laissez caraméliser. Ajoutez les bananes pelées et coupées en deux. Cuisez 3 à 5 min en les retournant. Hors du feu, arrosez de rhum.

RANGEZ les bananes avec le caramel dans six moules à tartelettes. Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C).

DÉCOUPEZ dans la pâte six disques plus grands que les moules. Piquez-les. Posez sur les bananes en glissant le pourtour contre le moule. Cuisez 20 min. Laissez 5 min hors du four et démoulez. Servez chaud, avec la crème glacée.

CONSEIL Les bananes sont fragiles, manipulez-les avec une spatule à fentes.

Un rivesaltes grenat frais, en accord avec les bananes caramélisées et avec le chocolat.

-froid

Jouez à fond les contrastes de températures : un fromage coulant sur des poires glacées ou un nuage givré de chantilly sur un velouté de poireaux. Extra !

Livarot pané aux noisettes, poires au vin

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN - RÉFRIGÉRATION : 4 H

◆ 1 livarot ◆ 6 poires ◆ 1 bouteille de vin rouge corsé ◆ 1/2 orange ◆ 2 brins de thym ◆ 1 cuil. à s. de gingembre frais haché ◆ 120 g de sucre ◆ 1 œuf ◆ 60 g de chapelure ◆ 60 g de noisettes décortiquées ◆ 40 g de farine ◆ huile ◆ poivre.

FAITES BOUILLIR le vin dans une casserole. Ôtez du feu, faites flamber. Réchauffez, ajoutez le zeste râpé de l'orange, le thym, le gingembre, le sucre. Poivrez. PELEZ les poires avec leurs queues. Pochez-les 25 min dans le vin frémissant, laissez refroidir, déposez dans un bocal avec le vin filtré. Fermez et réfrigérez 4 h. COUPEZ le livarot en six parts. Farinez-les, tournez-les dans l'œuf battu et dans les noisettes hachées mélangées à la chapelure. Placez 20 min au congélateur. CHAUFFEZ 1 cm d'huile dans une poêle. Cuisez le fromage 1 min par face, égouttez. Servez chaud avec les poires glacées.

CONSEIL Ajoutez les pelures de poire au vin flambé, elles donnent du goût.

Un poiré brut au joli parfum de poire fraîche et aux bulles légères, en contraste avec le livarot.

Tout planifier

Un chaud-froid ne s'improvise pas. On commence par réaliser ce qui sera servi froid, on finit avec la partie chaude. Pensez à la présentation : ajouterez-vous une coupelle, un verre réfrigéré ou une tasse pour présenter le froid ? Poserez- vous la seconde préparation sur la première ou à côté ? Autant de détails à trancher avant de commencer.

Velouté de poireaux, nuage glacé de chantilly

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN
CONGÉLATION : 1 H 30 - CUISSON : 30 MIN

◆ 800 g de poireaux ◆ 200 g de pommes de terre ◆ 1 bouquet de persil ◆ 6 brins de coriandre, 6 de menthe ◆ 3 cuil. à c. de curry ◆ 20 cl de crème fraîche ◆ 1,5 l de bouillon de volaille ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, poivre.

MÉLANGEZ la crème et les herbes ciselées. Assaisonnez. Versez dans un moule sur 1 cm. Congelez 1 h 30.

NETTOYEZ et émincez les poireaux. Pelez les pommes de terre en dés et coupez-les.

CHAUFFEZ l'huile dans une casserole. Faites revenir les poireaux 5 min. Versez 2 cuil. à café de curry et mélangez.

VERSEZ le bouillon. À ébullition, ajoutez les pommes de terre. Couvrez, laissez cuire 25 min.

Lissez au mixeur plongeant. Rectifiez l'assaisonnement.

DÉMOULEZ la crème. Coupez-la en six, posez sur la soupe chaude poudrée de curry.

CONSEIL Le curry pique plus ou moins. Goûtez-le avant.

Un pinot blanc d'Alsace aromatique et assez vif pour répondre au curry.

Choisir sa crème

La crème entière, riche en matière grasse, prend en glace sans paillettes. Pour une tenue idéale, essayez la crème au mascarpone (Elle & Vire). Plus léger, optez pour le fromage frais ou le yaourt. 1 h 30 au congélateur, et le tour est joué. À noter que, comme toutes les préparations glacées, les glaçons ne gagnent rien à attendre au froid des jours entiers.

La vidéo du chaud-froid chocolat-café sur www.cuisineactuelle.fr

Découvrez comment réussir ce délicieux dessert en suivant les conseils de nos chefs en vidéo, rubrique Dossiers gourmands/ Recettes en vidéo.

Pour accéder directement au site, flashez le code ci-dessus avec votre smartphone.

Les légumes bio font recette !

Cuisiner des petits légumes, c'est un vrai plaisir, surtout quand ils sont bio, délicieux et toujours à portée de main…

Le BIO 100% local

Tous les légumes d'aucy bio sont cultivés par des agriculteurs passionnés, dans le respect du cahier des charges de l'Agriculture Biologique. Tous sont d'origine France. Les tomates, quant à elles, se gorgent du soleil du nord de l'Espagne.

EN CONSERVE

PRÊTS À CUISINER

Les légumes bio comme on les aime, sains et authentiques !

C'est bon : cultivés en pleine saison, récoltés à maturité, préparés avec juste ce qu'il faut d'eau et de sel de mer, les légumes d'aucy bio conservent leurs vraies saveurs, leur bon goût.
C'est facile : avec la gamme d'aucy bio, les 7 légumes du quotidien sont à portée de main dans votre supermarché, tout prêts à être mitonnés.
C'est pratique : avec des conserves d'aucy bio à la maison, on n'est jamais pris au dépourvu pour improviser une délicieuse recette.
C'est varié : haricots verts, maïs, petits pois, flageolets, carottes, tomates, jardinière de légumes… on laisse libre cours à notre imagination pour composer des menus sains et équilibrés.

C'est une bonne idée !

Pour concocter **une salade de petit épeautre aux petits pois et radis roses :**

- faites cuire 250 g de petit épeautre, égouttez et disposez dans un saladier en aérant les grains. Laissez refroidir.
- Ajoutez **1 boîte de petits pois bio d'aucy égouttés, des radis en fines lamelles, de l'oignon rouge émincé, de la menthe ciselée.**
- **Assaisonnez** de jus de citron, huile d'olive, moutarde, sel et poivre.
- Accompagnez de pancetta grillée.

Parce que c'est encore meilleur quand on en connaît l'origine, suivez vos légumes à la trace en flashant le QR code sur chaque boîte de légumes d'aucy bio.

www.PubliStory.fr - Crédits photos : Florence Edelmann.

Au menu d'octobre

Les produits qu'on aime, les tendances du moment, les idées à suivre… et les toqués du mois.

ORANGE GASTRONOMIQUE

Nicolas Cloiseau, le chef de la Maison du Chocolat, est fou d'agrumes et nous le prouve avec toute une ligne de créations à base d'orange notamment, dont la saveur va si bien au chocolat. On pourra apprécier ce fruit phare de l'hiver dans un éclair, et surtout dans le macaron Chiberta, mêlant une ganache de République dominicaine et une crème d'orange aux zestes confits. *1,75 € pièce, dans les boutiques de la marque.*

RETOUR DE VENDANGES

Idéales pour une soirée œnologique, les bougies Point à la Ligne de la rentrée assurent l'éclairage d'ambiance avec style. *Bouchon façon liège, hauteur 8 cm, 4 h de combustion, à partir de 5,90 €.*

GOURMANDISE SOLO

Ce n'est pas parce que l'on déjeune ou dîne en tête à tête avec soi-même qu'il faut oublier de manger bon et sain ! La preuve avec les plats "Égoïstes", lancés par Comtesse du Barry : le Parmentier de canard à la fondue d'échalotes est un délice (6,90 € les 310 g, site et boutiques de la marque). Et avec les nouvelles salades surgelées Picard, variées et diététiques : indienne, thaïe, nordique, ou terroir. ***3,50 € les 360 g, sur le site et dans les boutiques de la marque.***

Aux sirops d'antan

Olivier Baussan, le créateur de PPP, Première Pression Provence, est un nostalgique du charme des objets d'autrefois et un passionné de saveurs. Ainsi sont nés ces trois sirops exquis fabriqués par Sébastien Vasse à Apt et leurs flacons gravés. *10 € les 50 cl.*

NOUVEAU

Pâtisserie Cuisine Actuelle

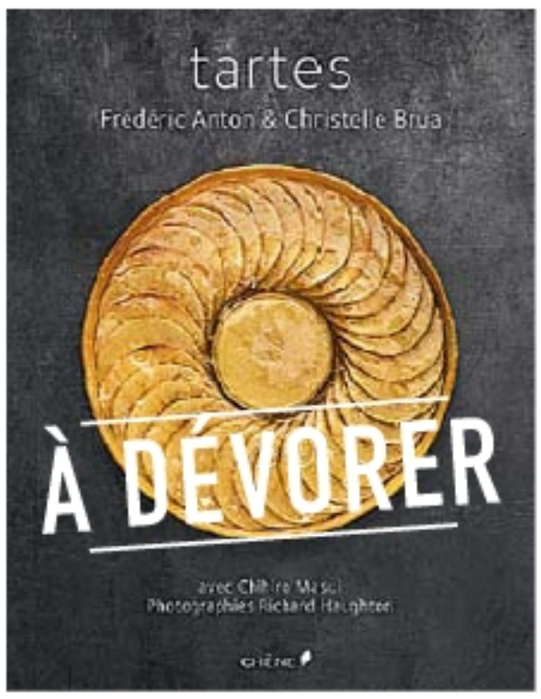
Cuisine Actuelle régale avec son Pâtisserie !

En kiosques

Découvrez le n° 3 de Pâtisserie Cuisine Actuelle, premier magazine de cuisine exclusivement dédié à la pâtisserie.

- **PÂTISSERIE CUISINE ACTUELLE,** c'est un rendez-vous chocolat, des desserts de saison, des gâteaux d'anniversaire, des fiches express…
- **PÂTISSERIE CUISINE ACTUELLE,** des recettes inédites et irrésistibles.
- **PÂTISSERIE CUISINE ACTUELLE,** des leçons filmées, des gestes techniques, et tout un cahier pratique de 13 pages…

PÂTISSERIE CUISINE ACTUELLE n° 3, prix découverte 2,90 €.



Tentations de tartes

Fans de tartes, ce livre est pour vous ! Frédéric Anton, chef 3 étoiles du restaurant Le Pré Catelan à Paris, juré de l'émission MasterChef, et sa chef pâtissière, Christelle Brua, y dévoilent 100 recettes de tartes salées et sucrées : quiches, pizzas, pies, pastillas… De la confection de la pâte à la réalisation de la garniture, tout est expliqué par le menu et joliment photographié par Richard Haughton.
Tartes, *30 €, éditions du Chêne.*

Comme un chef

On cuit, on conserve (y compris dans le congélateur) et on sert les verrines les plus sophistiquées dans ces godets malins et beaux en cuisine comme à table. C'est Naturembal, entreprise alsacienne, qui a mis au point ce set de dégustation bien nommé Inochef, tout Inox, pratique et déjà adopté par les chefs. *49 € les six godets avec la pince et le plateau, en vente sur le site de la marque.*

■ Adresses en fin de numéro

Pur jus maison

Trop génial ! Cet appareil extrait un maximum de jus de tous les fruits, légumes et même fines herbes grâce à sa vis sans fin. Deux filtres permettent d'obtenir soit un jus clair, soit une consistance de smoothie. Il est très pratique et facile à nettoyer : vous aurez toutes les raisons de l'utiliser chaque jour.

Infiny Press Revolution, 250 €, Moulinex.

POTS DE CHEF

Restauratrice de talent, animatrice de télévision, Babette de Rozières ajoute une corde à son arc et nous propose désormais une gamme de plats cuisinés bio destinée au grand public. Gigotin de poulet confit au curry et petits légumes, poulet au lait de coco et champignons des bois, ou mijoté de saucisses aux lentilles corail... Découvrez toutes les saveurs de cette cuisinière généreuse.

En grandes surfaces.

TROP FORT !

À La Baleine, on vient d'inventer le sel... sans sel ! Bons élèves, les chercheurs de la marque, sensibilisés par la campagne menée par les pouvoirs publics pour faire baisser notre consommation de sel, ont élaboré un produit baptisé Essentiel contenant 50 % en moins de sodium, responsable des problèmes cardiovasculaires. Ils l'ont remplacé par du potassium, du magnésium et du calcium.

3 € les 350 g, grandes surfaces.

Le fromage autrement

Associez un camembert "à point" de Normandie (appellation d'origine, fromagerie Graindorge, *3 €, en grandes surfaces)* à un caramel à tartiner Pur Bonheur au sel de Guérande de la maison Pinson *(2,95 € les 200 g, en grandes surfaces).* Après quelques minutes au four à 160 °C, saupoudrez de poivre. Vous découvrirez une autre façon de manger du fromage, imaginée par le chef étoilé Michel Bruneau.

La nouvelle star santé

Plusieurs études publiées en 2012 montrent que la consommation régulière de fruits, et notamment de pommes, agit favorablement sur la densité des os. Une bonne raison pour en manger chaque jour. C'est la saison, alors pourquoi ne pas aller en cueillir sur l'arbre dans les vergers Chapeau de Paille ou, plus chic, essayer le Spa Pom' installé dans le Perche, à l'hôtel du Domaine de Villeray. Tous les soins sont à base de pomme.

À partir de 15 € la demi-journée.

Adresses en fin de numéro

ÇA OUVRE

LA MAISON DU CHOU

Après les innombrables boutiques consacrées au macaron, à la meringue et à l'éclair, c'est au tour du chou d'occuper le devant de la scène. Pas n'importe quel chou ! Le vrai, fondant et crémeux, préparé à la minute au cœur de Paris, à Saint-Germain-des-Prés, par Manuel Martinez, Meilleur ouvrier de France et chef du Relais Louis XIII. Quatre parfums : nature, chocolat, café… et une suggestion à découvrir chaque saison.
2 € le petit chou.

TOUS FOUS… D'AIDES À PÂTISSER

Ils vendaient du chocolat… et déclinent des aides à pâtisser jusqu'ici réservées aux pros. Qui ça ? Monbana, tout d'abord, qui lance des chocolats blancs pour dessert : brownie, mousse… *(à partir de 6 € les 240 g, sur leur site).* Mazet ensuite, le spécialiste de la praline, qui complète ses pralinés en pâte et poudre avec des tablettes. Et Valentine & Patachou *(en grandes surfaces)* propose nappages et caissettes en papier… Les pâtissiers ont du souci à se faire !

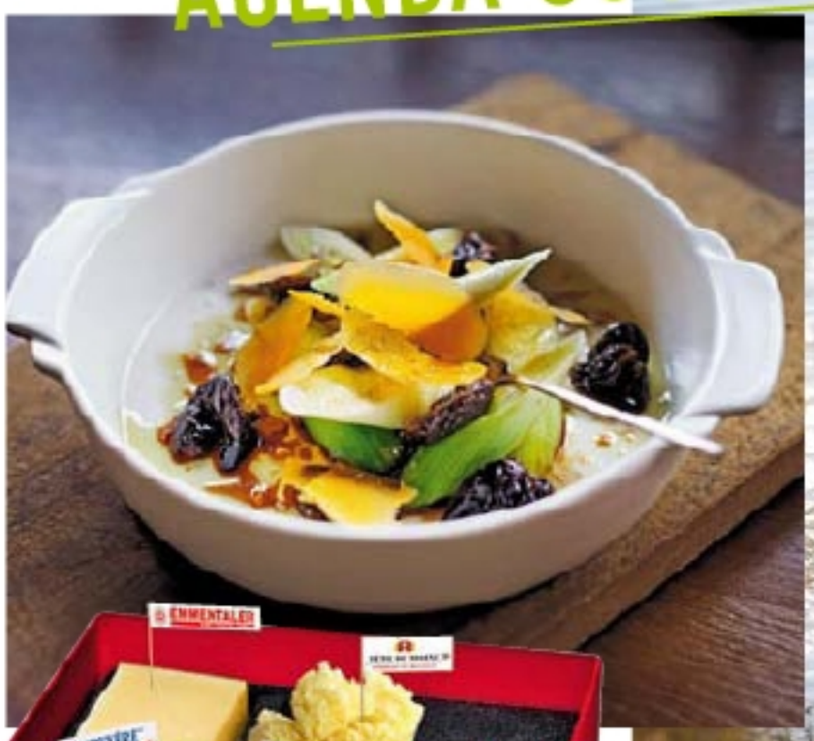
2,48

MILLIARDS DE LITRES DE LAIT,
soit l'équivalent de 1 000 piscines olympiques, sont utilisés chaque année pour fabriquer les fromages, beurres et crèmes d'appellation d'origine contrôlée.
Source : AOP laitières françaises.

MARIAGES INSOLITES

Le carnet de saveurs présenté tous les ans par Ducros réserve cette fois-ci quelques surprises ébouriffantes. Des mariages à mettre d'urgence en application, histoire de bluffer vos papilles en unissant le chocolat amer avec basilic et fruit de la passion (photo) ou encore l'artichaut avec paprika et noisette. À regarder de plus près sur le site de la marque.

AGENDA GOURMAND



LA SUISSE SE POSE SUR LE PLATEAU
Jusqu'au 5 octobre, cinquante fromageries françaises vont proposer des fromages helvétiques. Et des coffrets dégustation seront offerts dans le cadre d'un jeu concours.

LA FÊTE AU PRUNEAU
Le 6 octobre, Bercy-Village, à Paris, accueille le pruneau d'Agen, qui fait son show avec jeux, démonstrations et dégustations gourmandes.

HUÎTRES D'OLÉRON
Les 11 et 12 octobre, une cabane oléronaise se balade à Paris. On y apprendra à ouvrir les huîtres avant de les goûter.

BONS CHAMPIGNONS
Jusqu'au 3 novembre, pour découvrir les champignons et apprendre à les cuisiner, rendez-vous tous les week-ends dans le restaurant Ô Gayot à Bagnoles-de-l'Orne (61).

LE TOQUÉ DU MOIS

Parce que la vie parisienne lui pesait et qu'il refusait de voir sombrer le domaine viticole familial, **Nicolas Chodron de Courcel,** ex-banquier, s'est reconverti en vigneron. Avec son épouse, ils ont redonné vie au château de Saint-Ahon et à son vignoble, situé à Blanquefort en Gironde. Après dix ans d'efforts, ils pratiquent sur leurs 31 hectares de vignes en appellation haut-médoc une agriculture respectueuse de l'environnement, limitant l'impact sur le milieu naturel. Ils ne sont pas peu fiers de "sortir" des vins excellents, dont un cru bourgeois à prix doux (un premier prix à moins de 10 €). En complément, ils ont ouvert un parcours œnologique, vendent dans leur boutique les produits de la Ferme de Ramon et ceux de Oh ! Légumes Oubliés, accueillent des hôtes dans leurs deux gîtes, et bien sûr assurent les dégustations.

Papilles en balade

Chez Nature & Découvertes, on aime bien faire voyager les clients avec des produits originaux et du bout du monde. C'est avec toutes les saveurs d'un pays sous le bras que repartent les acheteurs de jolis sacs en jute. L'un est rempli d'épices d'Afrique (île de São Tomé), d'Inde (le thé aux épices douces garantit le dépaysement) et du Japon. ***À partir de 25 €, recettes fournies, dans les boutiques Nature & Découvertes.***

ON N'Y CROIT PAS !

Producteur d'huiles d'olive en Provence, le Château d'Estoublon, réputé pour ses flacons luxueux, ose ! Quoi ? Baptiser une de ses huiles, assemblage d'AOP de la vallée des Baux, "Paris je t'aime", dans une bouteille qui se veut un hymne à la Ville lumière, avec la tour Eiffel en bonne place sur l'étiquette. Si les acheteurs étrangers, auxquels ce produit est évidemment destiné, y comprennent quelque chose… Le prix, 18 € les 20 cl, devrait toutefois les faire réfléchir.

Vente en ligne.

Tradition et innovation

Réputée pour la qualité de son beurre de baratte fabriqué traditionnellement, la laiterie bretonne Le Gall innove en présentant ses produits dans des beurriers adaptés à la vente en grandes surfaces. Toute sa gamme de neuf beurres d'excellence, y compris la version bio au sel de Guérande, est désormais à portée de panier. ***À partir d'1,25 € la barquette.***

TENDANCE

LES BARS À THÉ

Fini les salons de thé des années 1980 à l'ambiance anglaise ou grand-mère ! Les tea bars arrivent, modernes et top design. À Paris, le Tea by Thé, place du Palais-Royal, et son jumeau de Levallois-Perret, rivalisent d'invention et de chic avec le nouveau café Kousmichoff de Kusmi, sur les Champs-Élysées (photo). On y mange salé ou sucré et, surprise, on peut même y acheter du thé.

Réalisation : Christine Masson

■ **Adresses en fin de numéro**

AMYMAX - R.C.S. Paris B 378 899 363.

40 ANS

FOIRE AUX VINS

À PARTIR DU 2 OCTOBRE 2013

En matière de vin,
il faut savoir attendre
le bon moment.

www.foireauxvinsleclerc.com

E.Leclerc

Chez E.Leclerc, vous savez que vous achetez moins cher.

Pour connaître la liste des magasins participants, les dates et les modalités appeler ALLO E.Leclerc N°Cristal 09 69 32 42 52 APPEL NON SURTAXÉ

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Pleine Saison

Fabien

Chaque mois, Fabienne, journaliste à *Cuisine Actuelle,* nous parle des produits de saison qui la font saliver. Elle nous livre des recettes qu'on va vous redemander.

Le radis-pastèque

- **C'est un régal** pour les yeux ! Blanc ou vert pâle à l'extérieur, il arbore à l'intérieur une superbe chair rose, joliment mouchetée de façon géométrique.
- **Servez-le cru** pour le mettre en valeur, en tranches fines à l'apéritif, avec une noix de fromage frais aux herbes, ou en fin carpaccio, arrosé d'huile de noisette.
- **Léger et rafraîchissant,** il a une saveur dénuée de piquant et une consistance assez dure qui justifie de le trancher finement. Choisissez-le ferme, avec une peau satinée et sans taches. Pelez-le avant de le manger. Gardez-le jusqu'à 7 jours au réfrigérateur.

> Pour éviter d'avoir des gousses d'ail germées et indigestes, j'en congèle une bonne quantité au mois de novembre, quand le germe commence tout juste à se former.

Le coing, belle saveur d'automne

J'entends souvent dire qu'on trouve de tout, toute l'année. Mais le coing fait exception : il n'est présent sur les étals qu'en septembre et octobre. J'aime son goût délicat, ses arômes subtils qu'il faut apprendre à savourer.

■ **Assez gros,** bien jaune et de préférence odorant : tels sont mes critères pour le choisir. Sa peau est couverte d'une fine couche pelucheuse qui doit facilement partir quand on la frotte. Ce geste permet de vérifier qu'il est arrivé à maturité. Il est préférable d'en acheter au moins 3 à 5 pour mieux rentabiliser sa cuisson, assez longue. Attention, n'essayez pas de le manger cru, il est horriblement dur et astringent !

■ **En pâte de fruit,** en gelée… J'aime le préparer selon les recettes classiques. Pour une première dégustation, je conseille de le cuire en compote. Si j'ai envie de changement, je le cuisine comme au Maroc, intégré dans un délicieux tajine à l'agneau qui surprend toujours.

■ **Sa chair robuste** reste intacte plusieurs semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur ou dans un endroit frais. Aussi, j'en stocke de quoi en préparer plusieurs fois, car il n'est pas toujours très facile à trouver.

Mon primeur m'a dit :
"Les noix fraîches sont succulentes, mais il faut avoir la patience de retirer la peau blanche autour des cerneaux pour apprécier leur finesse."
M. Jean, Paris XIVe.

ne fait son marché

LES MEILLEURS PRODUITS DE SAISON

Fruits
- ✓ Dattes fraîches
- ✓ Noix fraîches
- Figues
- ✓ Quetsches
- Pomme
- Poire
- Noisettes
- Raisin
- ✓ Coing
- ✓ Mangue d'Espagne

Légumes
- Girolles
- Navet
- ✓ Radis-pastèque
- ✓ Fenouil
- Potiron
- ✓ Pâtisson

Viandes
- ✓ Poulet
- ✓ Rouelle de porc
- Gibier

Produits de la mer
- ✓ Sole
- Huîtres
- ✓ Daurade
- Calmar
- Anchois
- Crevettes bouquets

Pleine saison · Début de saison · Fin de saison

Avec la daurade, vive le poisson facile à vivre !

On en trouve toute l'année grâce à l'aquaculture. Elle plaît à tous avec sa saveur fine. Sa fraîcheur est aisée à repérer, d'autant que la daurade est souvent vendue entière : elle doit tout simplement être bien brillante, avec un œil vif.

■ **Sauvage ou d'élevage.** Je ne me pose pas toujours cette question, car j'achète en priorité celles qui me paraissent les plus fraîches… Les daurades d'élevage ont l'avantage d'être moins chères, tandis que les sauvages ont une meilleure qualité nutritionnelle : leur chair est plus maigre et leur apport en oméga 3 et en oméga 6 est plus intéressant.

■ **Les portions** de daurade pèsent autour de 350 g. Elles sont pratiques et plaisent aux amateurs de poissons car elles sont plus savoureuses que les filets, mais il faut un peu de savoir-faire pour les manger. J'aime aussi les gros spécimens, d'1 kg à 1,5 kg, toujours beaux à poser sur la table. Ils conviennent pour quatre personnes.

■ **La daurade dite royale** est la plus prisée. Je vérifie qu'elle est ornée d'un croissant doré entre les deux yeux, ce qui permet de ne pas la confondre avec sa cousine moins prestigieuse.

« Quand j'achète des pommes de terre bio, je ne jette pas les épluchures. Je les fais frire pour l'apéritif, parsemées de fleur de sel. »

« J'ajoute toujours 5 à 6 bouchons de liège dans l'eau de cuisson du poulpe pour attendrir sa chair. Inexplicable, mais efficace ! »

La mangue d'Espagne

- **Elle arrive** sur les marchés à un moment où les autres mangues sont quasiment absentes. Très reconnaissable, elle appartient à la variété osteen et présente une forme allongée et une peau pourpre à reflets violacés ou orangés.
- **La proximité géographique** garantit qu'elle est cueillie presque à maturité, ce qui lui permet d'avoir une très bonne qualité gustative. En outre, sa chair ferme est sucrée et très peu filandreuse. Son noyau plat et fin fait qu'elle est riche en chair par rapport à d'autres variétés.
- **Choisissez-la au toucher** comme toutes les mangues, avec une chair tendre sous la pression du pouce, mais pas molle. Conservez-la à température ambiante et mangez-la dès qu'elle arrive à maturité. Attention, les plus grosses, qui pèsent plus de 600 g, ne sont pas les meilleures.

La datte fraîche, surprise gourmande

Elle apparaît en septembre et octobre puis elle s'en va ! Pas forcément identifiable au premier coup d'œil, elle se présente sous forme de grappes de fruits jaunes et assez fermes.

■ **Elle a le goût** de la datte sèche, mais elle est un peu moins sucrée et plus fine. Elle se garde 2 à 3 semaines seulement, dans un endroit frais, mais pas au réfrigérateur, en compagnie de quelques dattes sèches si l'on veut accélérer sa maturation. Son originalité impose qu'on la déguste au naturel pour mieux apprécier sa finesse, seule ou avec des fromages.

La rouelle de porc

- **Vendue en tranche épaisse** (environ 4 cm) et large, elle est coupée dans la cuisse du porc, c'est-à-dire le jambon. Pas trop onéreuse, elle fait un plat sympathique pour un repas familial ou même pour recevoir, à 4 ou à 6, selon son poids qui varie entre 1 et 2 kg.
- **Gardez la couenne** car elle donne du goût à la chair et rend la sauce brillante et onctueuse. Faites-y quelques incisions verticales pour éviter qu'elle se déforme à la cuisson.
- **Cuisez-la en deux temps** pour la garder moelleuse. D'abord à feu modéré à la cocotte, pour la dorer, puis à feu doux pour la faire mijoter. Ou cuisez-la la veille et réchauffez-la le jour même.

Sucre blanc ou sucre roux ? Je réserve le sucre blanc aux desserts blancs, pour m'assurer que leur couleur reste pure. Il est aussi intéressant à froid car il se dissout plus vite. Le sucre roux rehausse le goût, notamment des préparations aux fruits, dont il met en valeur les parfums.

Le pâtisson, tout beau, tout nouveau

Ce légume ancien est de plus en plus présent sur les étals. Contrairement aux autres courges, famille dont il fait partie, sa chair est moins dense, non farineuse, avec un petit goût d'artichaut.

■ **Vert, blanc,** marbré, orange ou jaune, quelle que soit sa couleur, sa saveur est la même. Je fais attention à ce qu'il ne soit pas abîmé, c'est-à-dire sans taches sombres et tendres, voire molles. Les taches claires qui ne s'enfoncent pas sous le doigt sont sans importance.

■ **Les petits** pâtissons, jusqu'à 10 cm, ne se pèlent pas. Je les cuis en morceaux, par exemple à la poêle. Mais pour apprécier leur jolie forme étonnante, je les prépare farcis. Pour les creuser, je les précuis 10 min à l'eau bouillante. Puis, une fois garnis, je les cuis 30 à 40 min au four.

■ **Le pâtisson se garde** facilement, dans le bac à légumes du réfrigérateur, mais pas aussi longtemps que le potimarron ou la courge butternut. Je ne le conserve pas plus d'une semaine.

La quetsche

- **C'est la plus tardive** des prunes. La meilleure vient d'Alsace, terroir qui cultive les variétés les plus savoureuses. Sa saison est courte : elle débute en septembre pour se terminer mi-octobre.
- **Choisissez-la encore couverte de pruine,** ce fin voile blanc naturel qui montre qu'elle n'a pas été trop manipulée. Évitez les fruits trop durs ou pâles.
- **Croquez-la au naturel** ou cuisez-la pour développer ses arômes et la rendre fondante. Elle est succulente en tarte. Essayez-la aussi en crumble car elle rend peu de jus, ou sautée, avec des lardons.
- **Vous l'adorez ?** Congelez-la pour en profiter plus longtemps, jusqu'au cœur de l'hiver, elle le supporte sans problème.

« Les bananes font mûrir plus vite les avocats. Elles accélèrent aussi le vieillissement des pommes. Aussi, je sépare toujours ces deux fruits. »

Croustibat, de loin le poisson pané préféré des enfants... et des mamans.*

CROUSTIBAT
qui peut te battre !

Pour 100 gr	**Croustibat**	Steak haché cru 15% MG	Saucisse de Strasbourg
Lipides	**8,5%**	13,6%	25,9%

FINDUS SOUTIENT

ALASKA SEAFOOD

*Sauvage, Naturel & Durable**

www.findus.fr/croustibat.html

Findus

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

FINDUS FRANCE SAS - RCS de Bobigny n° 425073962 - * Selon étude réalisée par Institut Des Mamans en juin 2013 auprès de 300 mères et 300 enfants.

Fabienne cuisine

Le poulet du dimanche

• **Entier,** il fait le bonheur des repas du week-end ou des vacances. Les découpes et filets sont très pratiques en semaine.

• **Un poulet assez gros,** d'au moins 1,5 kg, sera charnu et bien parfumé, il restera moelleux au four. Le label Rouge garantit un poulet élevé 81 jours au moins, parfois en liberté. Une volaille bio est en prime nourrie avec des aliments biologiques.

• **Les poulets à chair jaune,** avec une peau ferme et un peu plus de gras superficiel, sont parfaits à rôtir. Jaunes et blancs seront excellents en cocotte.

Le fenouil, quel caractère !

• **Sa saveur anisée** est assez prononcée : on adore ou on déteste... Goûtez-le cru et cuit, car il est très différent.

• **Achetez-le bien blanc** et de taille moyenne (les plus gros ont des feuilles extérieures dures et fibreuses). Le feuillage, bien vert et dressé, signe de fraîcheur, est utilisé comme l'aneth ou ajouté dans une soupe.

• **On l'aime cuit** en fines rondelles à la poêle avec de l'huile d'olive. Peu calorique, il est parfait pour alléger un gratin ou une quiche aux légumes.

• **Cru** et râpé au robot, il peut être assaisonné comme un taboulé. Essayez-le aussi émincé en salade plus classique, avec des quartiers d'orange. C'est délicieux, on vous en redemandera.

La sole, une chair très fine

• **Comme son prix est élevé,** soyez très exigeant sur la qualité. Celle-ci tient principalement à la fraîcheur. Comme tous les poissons plats, la sole est recouverte de mucus qui s'amincit et même disparaît au fil des jours.

• **La face inférieure de la sole** doit être de couleur blanche. Attention, si elle est jaunâtre, c'est qu'elle a fait son temps !

• **Les grosses soles** sont aussi les plus chères, car elles sont plus charnues et ont plus de goût. Un conseil : demandez à votre poissonnier de vous "lever" les filets au moment de l'achat, il faut un bon tour de main pour le faire.

• **Mais les soles de plus petite taille** sont délicieuses aussi, et un peu plus abordables. Cuisinez-les de préférence entières car leurs filets minces risqueraient de sécher en cuisant.

Poulet farci aux champignons et romarin

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 1 H 20

◆ 1 poulet d'env. 1,3 kg avec le foie ◆ 125 g de blanc de poulet ◆ 250 g de champignons de Paris ◆ 2 tranches de pain de mie ◆ 10 cl de bouillon de volaille corsé ◆ 10 cl de lait ◆ 10 cl de vin blanc ◆ 2 gousses d'ail ◆ 1 oignon ◆ 1 brin de romarin ◆ 20 g de beurre ◆ 2 cuil. à soupe d'huile ◆ sel, poivre.

FAITES DORER rapidement le foie et le blanc de poulet avec le beurre dans une poêle. Égouttez-les. Remplacez-les par l'ail haché, laissez-le revenir 2 min. Ajoutez les champignons grossièrement hachés et faites sauter 10 min.

IMBIBEZ le pain avec le lait. Essorez-le et mélangez-le dans le bol du robot avec le blanc de poulet, le foie, les champignons et la moitié du romarin effeuillé. Salez, poivrez et mixez brièvement.

FARCISSEZ-EN le poulet, puis croisez les cuisses et ficelez-le serré. Faites-le dorer sur toutes les faces à l'huile dans une cocotte.

AJOUTEZ l'oignon émincé, puis le vin, le bouillon et le reste du romarin, salez et poivrez. Portez à ébullition et couvrez. Laissez cuire à feu moyen pendant 1 h, en retournant le poulet de temps à autre.

BIEN ACCOMPAGNÉ

Servez ce poulet cocotte avec une poêlée de champignons de Paris et d'échalotes, ou des gnocchis passés au beurre.

Poulet rôti campagnard

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 1 H 10

◆ 1 gros poulet d'environ 1,8 kg ◆ 1 kg de petites pommes de terre à chair ferme ◆ 6 gousses d'ail ◆ 125 g d'olives vertes (facultatif) ◆ 6 feuilles de laurier ◆ 6 cuil. à soupe d'huile de tournesol ◆ fleur de sel, poivre du moulin.

PRÉCHAUFFEZ votre four sur th. 7 (210 °C). Séchez le poulet à l'intérieur et à l'extérieur avec du papier absorbant. Salez et poivrez. Posez-le sur le dos dans un grand plat, cuisez 30 min.

PELEZ les pommes de terre, rincez-les. Séchez-les soigneusement et coupez-les en deux. Mélangez-les dans un plat creux avec les gousses d'ail non pelées, l'huile, le laurier, les olives, du sel et du poivre. Secouez bien.

RETOURNEZ le poulet sur le ventre. Entourez avec les pommes de terre, cuisez 40 min. Laissez reposer 10 min dans le four éteint et entrouvert.

POMMES DE TERRE À L'AISE

Pour cuire et dorer convenablement, les pommes de terre (rattes ou petites charlottes) ne doivent pas être trop serrées ni superposées. Si vous n'avez pas de grand plat à rôtir, disposez-les avec le poulet directement dans la lèchefrite du four.

Salade de fenouil à l'asiatique

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
PAS DE CUISSON

◆ 125 g de steak ◆ 2 bulbes de fenouil ◆ 40 g de cacahuètes ◆ 1 citron vert ◆ 2 brins de basilic thaï ◆ 1 cuil. à soupe de nuoc-mâm ◆ 1 cuil. à café rase de sucre ◆ 2 pincées de piment ◆ 1 petite gousse d'ail ◆ sel.

NETTOYEZ les fenouils, éliminez le feuillage et les parties abîmées. Coupez-les en deux ou en quatre et émincez-les finement au robot. Coupez la viande en tranches très fines. Concassez les cacahuètes.

MÉLANGEZ dans un saladier le jus du citron vert avec le nuoc-mâm, le sucre, le piment et l'ail pressé. Salez si nécessaire. Ajoutez le fenouil et le basilic effeuillé, mélangez bien.

DISPOSEZ le fenouil sur un plat, déposez les tranches de viande dessus et parsemez de cacahuètes. Servez frais.

CRU, LE STEAK ?

Oui, mais on peut aussi le saisir brièvement à la poêle avant de le trancher.

Tarte au fenouil et au citron

POUR 4 À 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 50 MIN

◆ 300 g de pâte feuilletée ◆ 3 bulbes de fenouil ◆ 2 oignons ◆ 1 citron bio ◆ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à café de sucre ◆ sel, poivre.

PRÉLEVEZ finement le zeste du citron, puis pressez-le.
NETTOYEZ et émincez les bulbes de fenouil et les oignons. Faites-les revenir 15 min avec l'huile dans une grande poêle. Saupoudrez de sucre pour obtenir un début de caramélisation.
DÉGLACEZ avec le jus de citron, ajoutez les zestes, du sel et du poivre. Laissez cuire quelques instants, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. Laissez refroidir.
PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Étalez la pâte en carré sur une plaque, repliez les bords sur 1 cm. Humidifiez-les, pincez pour les souder. Garnissez avec la fondue de fenouil. Enfournez et laissez cuire 30 à 40 min.
DÉGUSTEZ chaud ou tiède.

VARIANTE ORANGE

Version plus douce mais aussi originale en remplaçant le citron par une orange et le sucre par du miel.

Ceviche de sole aux courgettes et pignons poêlés

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
MARINADE : 2 H
CUISSON : 5 MIN

◆ 500 g de filets de sole épais ◆ 3 petites courgettes ◆ 60 g de pignons ◆ 20 g de raisins secs ◆ 3 citrons verts ◆ 1 petite gousse d'ail ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 2 brins d'aneth ◆ 8 fines tranches de pain grillées ◆ curcuma ◆ sel et poivre du moulin.

COUPEZ la sole en petits dés. Mélangez-les avec le jus des citrons verts, l'aneth ciselé, l'ail pressé, sel et poivre. Réservez 2 h au réfrigérateur en remuant deux fois. Réhydratez les raisins secs à l'eau tiède.
COUPEZ les courgettes en petits dés, faites-les sauter à l'huile dans une grande poêle avec les pignons, en les gardant très croquantes. Réservez 1 h au réfrigérateur.
ÉGOUTTEZ les dés de sole puis mélangez-les avec les courgettes et les raisins égouttés. Salez et poivrez. Moulez sur les assiettes dans des cercles métalliques, parsemez de curcuma. Servez frais avec le pain grillé.

AU DERNIER MOMENT

Ne salez pas les courgettes en fin de cuisson, elles ramolliraient en refroidissant. Assaisonnez seulement au moment de servir.

Sole meunière comme un chef

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

◆ 4 soles portions ◆ 20 cl de lait entier ◆ 700 g de pommes de terre à chair farineuse ◆ 6 brins de persil plat ◆ 125 g de beurre de baratte cru ◆ 1 citron ◆ 4 cuil. à soupe de farine ◆ sel, poivre.

ÉQUEUTEZ et ciselez le persil. Pressez le citron. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en deux et versez-les dans une casserole d'eau froide salée. Portez à ébullition, cuisez 20-25 min.
ÉGOUTTEZ-LES et passez-les au moulin. Incorporez le lait chaud, puis 25 g de beurre. Salez, poivrez.
FARINEZ les soles, secouez-les. Répartissez 50 g de beurre dans deux poêles, faites cuire les soles à feu moyen 3 à 5 min de chaque côté. Salez, poivrez.
FAITES CHAUFFER les derniers 50 g de beurre jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette. Posez les soles sur des assiettes chaudes, parsemez de persil, arrosez de jus de citron et de beurre noisette. Servez aussitôt, avec la purée chaude.

AVEC OU SANS LA PEAU ?

Mieux vaut garder au moins la peau blanche (face ventrale), qui protège la sole du dessèchement. Si on garde aussi la peau sombre, la présentation n'est peut-être pas aussi élégante, mais la sole sera plus savoureuse et moelleuse.

SAUCE RICOTTA ET FARFALLE BARILLA

UNE HISTOIRE D'AMOUR À L'ITALIENNE

"J'adore la sauce Ricotta. J'ai immédiatement craqué pour son onctuosité et ses délicieuses tomates italiennes."

Farfalle

La sauce Ricotta Barilla est une recette délicate, cuisinée avec des ingrédients simples et de qualité comme des tomates italiennes et de la ricotta. Sans conservateurs ajoutés.

Retrouvez toutes nos histoires d'amour sur barilla.fr.

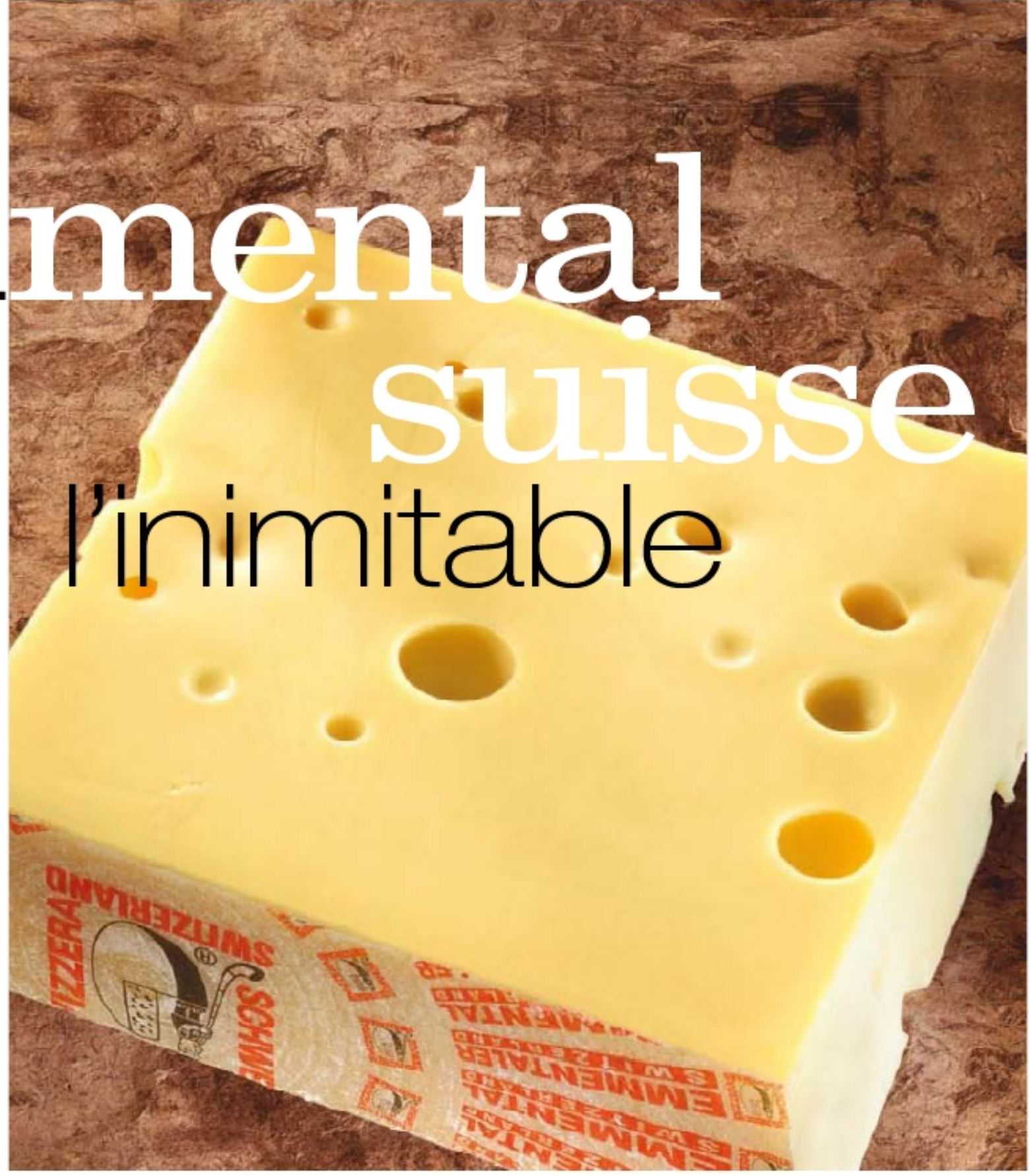
Barilla

LE GOÛT DE L'ITALIE

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

Emmental suisse l'inimitable

Souvent copié, jamais égalé, cet AOC suisse fait l'unanimité.



Secrets de fabrication

Cette pâte pressée cuite au lait cru prend la forme d'une meule de 80 cm à 1 m de diamètre pesant jusqu'à 120 kg. L'emmental suisse, ou *emmentaler,* est fabriqué en Suisse alémanique. Il est affiné au minimum 4 mois, dont 4 semaines à 20 °C pour former les "yeux".

Bien le choisir

Avec des gros yeux également répartis et pas trop proches. On le préfère avec une croûte saine, sans moisissures et lisse. La pâte ivoire clair doit être ferme, peu élastique et grasse. On se fie à son parfum d'alpage et à son goût tendre, aux notes de noisette, fruité, sans piquant.

Il se sert…

Sur un plateau. Parfait dans les salades et sandwichs, c'est le compagnon idéal des gratins en cuisine. Dégustez-le aussi, à la façon suisse, au petit déjeuner.

À quel pain se fier ?

Baguette fraîche ou pain de campagne. Servez-le avec des fruits frais (poires, raisins…) et des fruits secs (noix, noisettes…).

Les bons accords

Un vin blanc suisse produit dans les cantons de Vaud ou du Valais.

L'ouvrage indispensable

Faites vous-même votre fromage

Cet ouvrage complet détaille les ingrédients, l'équipement ad hoc et les techniques de fabrication, puis propose de nombreuses recettes de fromages frais, à pâte pressée, et de produits comme la crème, le yaourt, le fromage blanc…
Fromages maison, 19,90 €, éditions Marabout.

Et aussi…

Bouton de culotte
Le bien nommé

Ce chèvre bourguignon a peu ou prou la forme du petit objet qui lui donne son nom. Dans sa région de production, on le déguste pendant les vendanges, frais ou affiné (jusqu'à deux mois). Au fil du temps, ses moisissures bleutées virent au grisâtre, la pâte fonce, durcit et l'odeur se fait de plus en plus puissante. Il se savoure à la fin d'un repas avec un pain rustique.

Servez-le avec un bourgogne rouge ou un mâcon blanc.

Bergues Le "ch'ti"

Originaire de la ville de la Flandre française qui lui a donné son nom, ce fromage au lait de vache partiellement écrémé est fabriqué par une quarantaine de producteurs. Cette pâte molle se déguste assez jeune. L'affinage ne dure en effet que 20 jours. La pâte est claire, le goût peu prononcé.

Ce fromage se marie avec une bière d'abbaye ou un rully blanc.

Boursault
Du nom de son inventeur

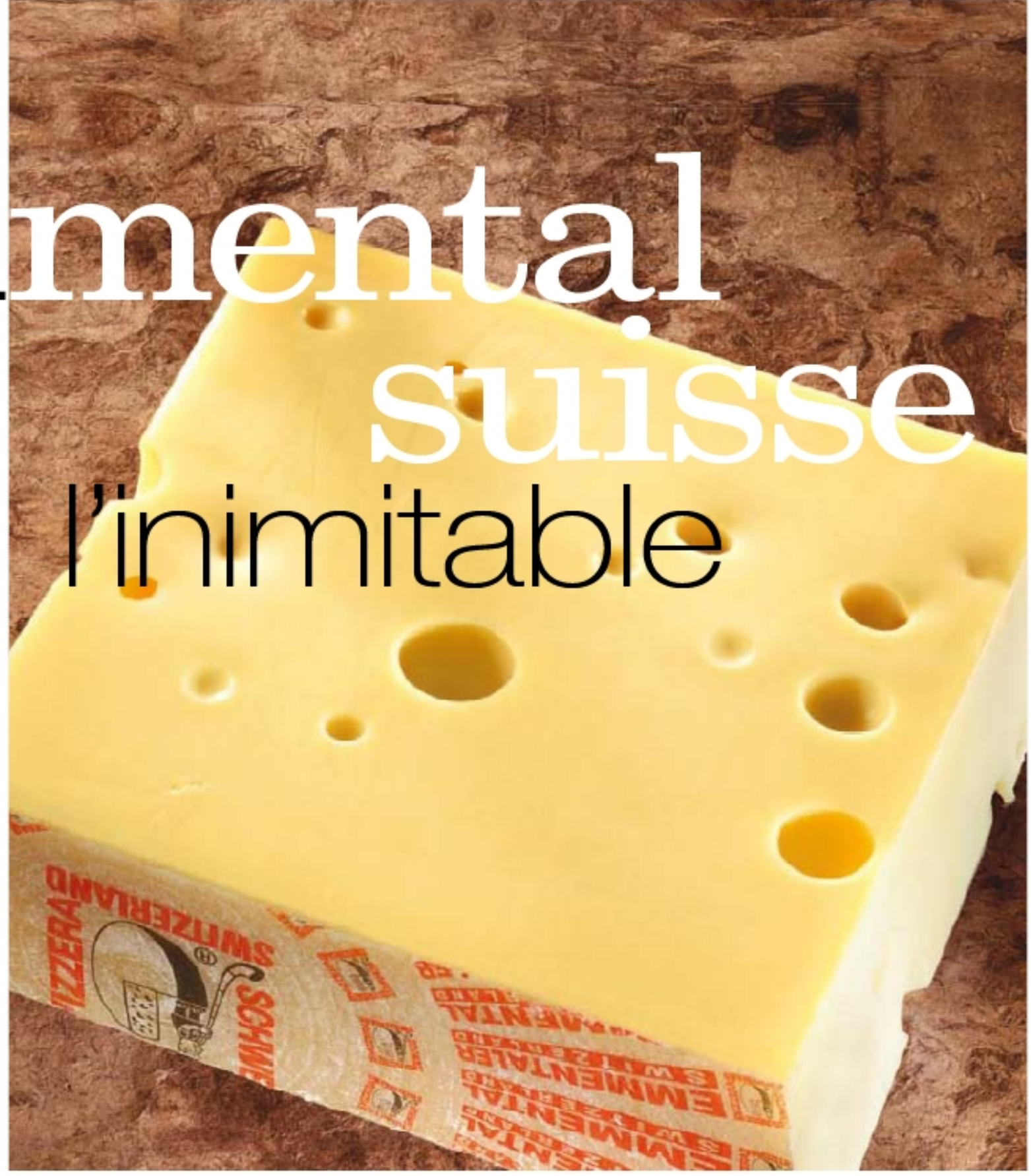
C'est un fromager d'Île-de-France qui a eu l'idée d'enrichir son lait cru de crème fraîche afin de créer un triple-crème. Onctueux et doux, avec une pâte molle non pressée et non cuite, le boursault est aujourd'hui fabriqué industriellement. Très riche, il contient 70 % de matières grasses. Accompagnez-le d'un pain de campagne frais.

À déguster arrosé d'un vin rouge frais et fruité, comme un bouzy, son voisin de Champagne.

Réalisation : Fabienne Haberthur

Emmental suisse l'inimitable

Souvent copié, jamais égalé, cet AOC suisse fait l'unanimité.



Secrets de fabrication

Cette pâte pressée cuite au lait cru prend la forme d'une meule de 80 cm à 1 m de diamètre pesant jusqu'à 120 kg. L'emmental suisse, ou *emmentaler,* est fabriqué en Suisse alémanique. Il est affiné au minimum 4 mois, dont 4 semaines à 20 °C pour former les "yeux".

Bien le choisir

Avec des gros yeux également répartis et pas trop proches. On le préfère avec une croûte saine, sans moisissures et lisse. La pâte ivoire clair doit être ferme, peu élastique et grasse. On se fie à son parfum d'alpage et à son goût tendre, aux notes de noisette, fruité, sans piquant.

Il se sert…

Sur un plateau. Parfait dans les salades et sandwichs, c'est le compagnon idéal des gratins en cuisine. Dégustez-le aussi, à la façon suisse, au petit déjeuner.

À quel pain se fier ?

Baguette fraîche ou pain de campagne. Servez-le avec des fruits frais (poires, raisins…) et des fruits secs (noix, noisettes…).

Les bons accords

Un vin blanc suisse produit dans les cantons de Vaud ou du Valais.

L'ouvrage indispensable

Faites vous-même votre fromage

Cet ouvrage complet détaille les ingrédients, l'équipement ad hoc et les techniques de fabrication, puis propose de nombreuses recettes de fromages frais, à pâte pressée, et de produits comme la crème, le yaourt, le fromage blanc…
Fromages maison, 19,90 €, éditions Marabout.

Et aussi…

Bouton de culotte
Le bien nommé

Ce chèvre bourguignon a peu ou prou la forme du petit objet qui lui donne son nom. Dans sa région de production, on le déguste pendant les vendanges, frais ou affiné (jusqu'à deux mois). Au fil du temps, ses moisissures bleutées virent au grisâtre, la pâte fonce, durcit et l'odeur se fait de plus en plus puissante. Il se savoure à la fin d'un repas avec un pain rustique.

Servez-le avec un bourgogne rouge ou un mâcon blanc.

Bergues Le "ch'ti"

Originaire de la ville de la Flandre française qui lui a donné son nom, ce fromage au lait de vache partiellement écrémé est fabriqué par une quarantaine de producteurs. Cette pâte molle se déguste assez jeune. L'affinage ne dure en effet que 20 jours. La pâte est claire, le goût peu prononcé.

Ce fromage se marie avec une bière d'abbaye ou un rully blanc.

Boursault
Du nom de son inventeur

C'est un fromager d'Île-de-France qui a eu l'idée d'enrichir son lait cru de crème fraîche afin de créer un triple-crème. Onctueux et doux, avec une pâte molle non pressée et non cuite, le boursault est aujourd'hui fabriqué industriellement. Très riche, il contient 70 % de matières grasses. Accompagnez-le d'un pain de campagne frais.

À déguster arrosé d'un vin rouge frais et fruité, comme un bouzy, son voisin de Champagne.

Réalisation : Fabienne Haberthur

DOSSIER

Haché menu

On réussit de vrais délices avec des restes de viande ou un steak haché. Boulettes, tartare ou petits farcis, quel régal !

Frikadelles à la bohémienne

On les sert avec...

...une bière blonde légère bien fraîche.

Fricadelle ou frikadelle ?

La fricadelle est une spécialité de Belgique et du nord de la France, souvent vendue dans les baraques à frites. Il s'agit de viande hachée façonnée en saucisse, panée puis frite. La frikadelle, avec un k, vient du Danemark, d'Allemagne et des Pays-Bas. Il s'agit aussi de viande hachée, en grosses boulettes un peu aplaties. Servie avec des légumes, ou en en-cas avec de la moutarde dans un petit pain, elle est en quelque sorte l'ancêtre du hamburger américain.

Histoires gourmandes

Comme beaucoup de plats à base de pomme de terre, le hachis Parmentier doit son nom à Antoine Parmentier, qui fut le promoteur en France, avec l'aide de Louis XVI, de ce tubercule originaire du Pérou. Pour nourrir un pays au bord de la famine, c'était idéal. Quant à cette bonne idée d'utiliser des restes, elle se retrouve en particulier en Angleterre et en Ecosse : ce sont les *pies* à la viande, c'est-à-dire des tourtes.

Parmentier du soleil

On le sert avec...

...un madiran, vin rouge du Sud-Ouest jeune et fruité.

10 recettes de boulettes sur www.cuisineactuelle.fr

Bœuf à la menthe, veau aux épices ou exotique... Découvrez nos recettes pour réaliser des boulettes dorées et croustillantes à souhait dans notre rubrique Dossiers gourmands/Tendance cuisine.

Pour accéder directement, flashez le code ci-dessus avec votre smartphone.

Recettes pages suivantes

Tartare de bœuf sauce citron

On le sert avec...
...un beaujolais jeune et frais qui contraste avec le gras de la mayonnaise et des chips.

Le bon morceau

Pour un tartare, l'idéal est de hacher soi-même la viande au moment de la préparation afin d'éviter l'oxydation, et de le faire au couteau, pas au hachoir : on y gagne de la "mâche", c'est-à-dire une texture un peu résistante, bien plus agréable qu'une purée ! Inutile de choisir du filet, on prendra au contraire un morceau plus économique, comme le paleron ou le gîte, qui sont un peu plus gras, légèrement gélatineux et beaucoup plus savoureux.

Keftas et légumes au cumin

Viande hachée, mode d'emploi

Une hygiène scrupuleuse est nécessaire lors de la manipulation de la viande hachée. Selon les morceaux utilisés, le taux de matière grasse varie entre 5 % et 20 %. Vérifiez également s'il s'agit bien de "100 % pure viande de bœuf", et non d'un mélange avec des protéines végétales de soja ou autres. Enfin, si vous la mangez crue, achetez-la chez le boucher le jour-même. Celle que l'on achète en grande distribution, qu'elle soit fraîche ou surgelée, doit toujours être consommée cuite.

Recettes pages suivantes

Un mets à succès partout dans le monde

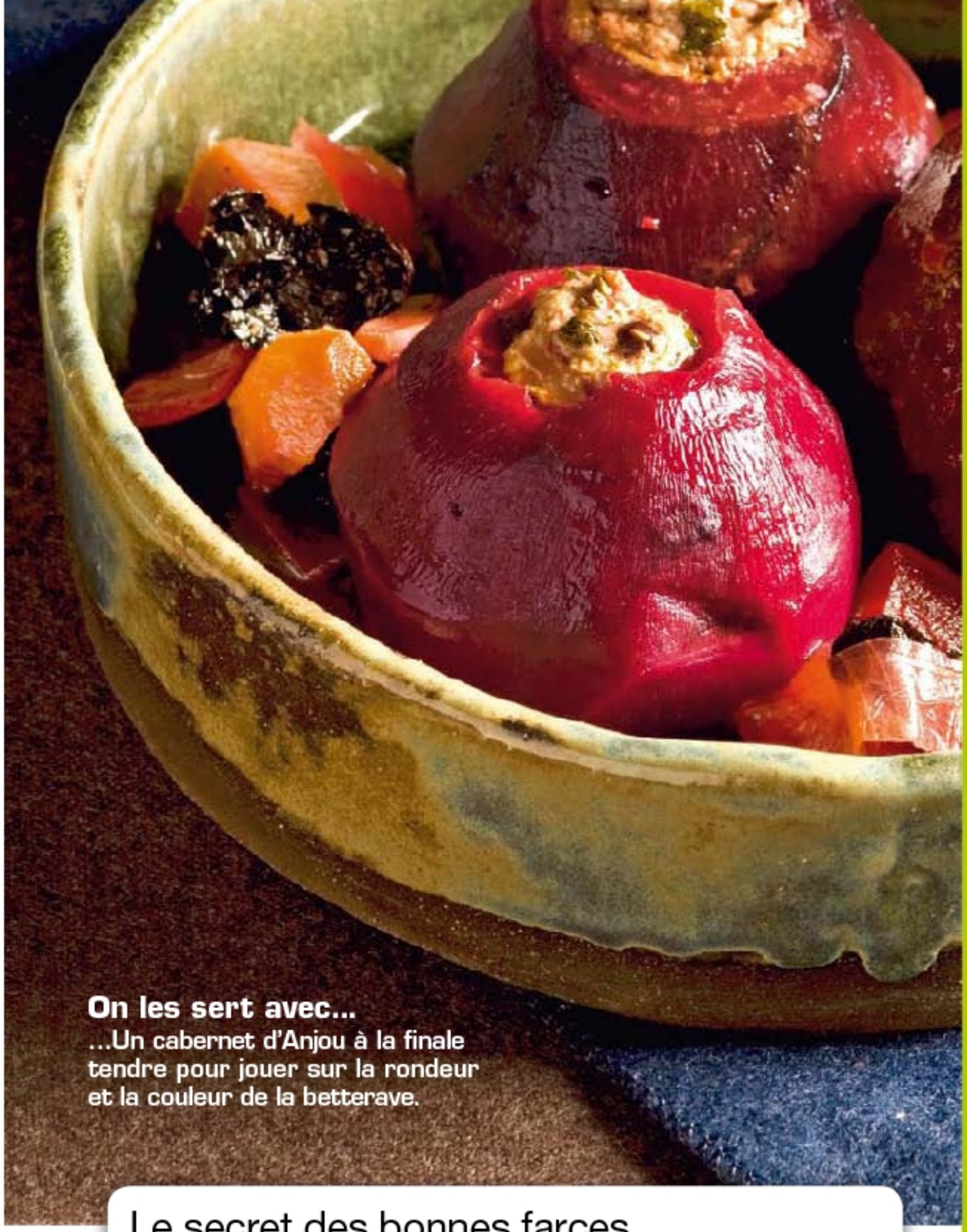
L'utilisation de la viande hachée est universelle. Avec les *albóndigas* espagnoles au bœuf et porc, les *kebabs* turcs, les *keftedes* des Balkans, les *keftas* d'agneau au Maroc, les *polpette* de veau italiennes et jusqu'aux caillettes provençales, on fait le tour de la Méditerranée. Mais on peut aussi aller en Chine manger des bouchées vapeur, au Laos où le *lap* fait figure de "tartare" national, ou en Amérique, avec le *chili con carne* mexicain et, bien sûr, le hamburger.

On les sert avec...
...un coteaux d'aix rouge encore jeune, en harmonie avec la viande dorée.

Pizza turque

On la sert avec...
... une bière blanche en écho aux arômes de la pâte à pain et des pignons.

Betteraves farcies aux 3 viandes



On les sert avec...
...Un cabernet d'Anjou à la finale tendre pour jouer sur la rondeur et la couleur de la betterave.

Le secret des bonnes farces

Pour préparer une farce moelleuse et juteuse, il faut mélanger les viandes maigres et celles un peu plus grasses. Le bœuf seul peut être un peu sec : si on lui ajoute du porc et, mieux encore, du veau, on obtient une consistance idéale. On pense également à ne jamais hacher trop fin, pour garder de la texture, et à ne pas trop tasser le mélange, pour éviter l'effet "béton".

DOSSIER

Vermicelles de riz au porc haché

On les sert avec...
...une syrah de l'Ardèche, vin rouge aromatique et poivré, pour apporter une note de fraîcheur épicée.

Pomme de terre au chili

On la sert avec...
...un vin rouge chilien tiré du cabernet pour garder la tonalité "Amérique latine".

La viande hachée, meilleur marché ?

Elle est beaucoup moins onéreuse que la viande entière car on utilise des morceaux moins chers. De plus, pour préparer des farces, des hamburgers ou des boulettes, on peut ruser en la mélangeant avec un œuf, de la mie de pain trempée dans du lait, des oignons... On concocte de cette façon un plat savoureux avec un minimum de dépense : 50 à 80 g de viande suffiront pour une portion.

Boulettes de Louisiane

On les sert avec...
...un vin léger et fruité comme un rosé de Provence jeune servi bien frais.

Le choix du boucher

Inutile d'acheter le morceau le plus cher, mais il ne faut pas non plus choisir une viande trop nerveuse ou trop grasse : votre boucher saura vous conseiller en fonction de votre recette. En général, choisissez : pour l'agneau, l'épaule ; pour le porc, l'échine ou la palette ; pour le veau, l'épaule ou le bas de carré ; pour le bœuf, le paleron ou la macreuse. Et mélangez-les sans hésiter.

Recettes pages suivantes

Les in10spensables

Tout ce qu'il faut pour réussir vos tartares, hachis et autres boulettes.

Comme un chef

Ce tartare de bœuf à moins de 3 % de MG, coupé au couteau, est accompagné d'une sauce relevée. À savourer cru ou poêlé.

3 €/160 g, Bigard, GMS.

Rustique chic

Dans un style bistrot, ces assiettes nous régalent avec leur décor plein d'humour.

Collection Gastronomie, coffret 4 assiettes plates, 73,20 €, Gien.

Compact

La double lame affûtée permet de tout bien hacher. Elle se range dans l'étui qui fait planche à découper.

Hachoir, 18 x 18 x 4 cm, 35 €, Joseph Joseph.

L'incontournable

Le tartare est meilleur avec cette célèbre sauce aigre-douce.

Sauce Worcestershire, 150 ml, Lea & Perrins, 2,40 €, Monoprix.

Chili mexicain en un tour de main

Le mélange s'ajoute à de la viande hachée et des haricots rouges, que l'on cuit au four ou au micro-ondes dans un sachet fourni avec le kit.

Kit bœuf en papillote, 1 €, Ducros, GMS.

Tous feux

Cette sauteuse à fond épais ne se raye pas et saisit les viandes à feu vif.

Sauteuse avec couvercle CéramicControl, 24 cm, 57 €, Tefal.

La maîtrise du hachage

Trois grilles, un kit à boulettes et un à saucisses : ce robot est parfait pour les recettes hachées.

Hachoir en métal PH 225 A, 2000 W, 170 €, Riviera & Bar.

Pratique

Un mélange d'épices parfait pour agrémenter boulettes, viandes blanches et légumes.

Épices pour boulettes, 2,30 € le sachet de 50 g, Le Prestige Crétois.

Ketchup bio

Sans sucres ajoutés et 100 % naturel, avec un soupçon de piment, il relève tous vos plats.

Ketchup Oh ! Légumes Oubliés, 4,75 € les 33 cl, sur Bien Manger.

Prix doux

Belle alliance du bambou et de la céramique pour ce couteau qui apporte une touche nature.

Couteau du Chef, 15 cm, 20 €, Jean Dubost.

Réalisation : Marie Fiess

Frikadelles à la bohémienne

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ 400 g de bœuf haché ◆ 250 g de porc haché ◆ 1 piment rouge d'Espagne ◆ 1 oignon ◆ 15 cl de fond de veau ◆ 10 cl de crème liquide ◆ 5 cl de cognac ◆ 1 cuil. à soupe de paprika ◆ 1 cuil. à soupe de poivre vert ◆ 4 brins de persil plat ◆ 1 cuil. à soupe de concentré de tomate ◆ 25 g de beurre ◆ 1 cuil. à café de farine ◆ sel, poivre du moulin.

HACHEZ l'oignon et le piment rouge d'Espagne. Mélangez-les avec le bœuf et le porc hachés. Ajoutez 2 brins de persil ciselés et le paprika. Assaisonnez. Divisez en huit et façonnez en burgers.

FAITES-LES CUIRE 3-4 min sur chaque face dans le beurre à la poêle. Réservez les burgers au chaud.
MÉLANGEZ le concentré de tomate et la farine. Versez dans la poêle, laissez cuire à feu vif en tournant quelques instants. Allongez avec le fond de veau et le cognac. Grattez les sucs de cuisson. Ajoutez le poivre vert concassé. Portez à ébullition et laissez la sauce épaissir. Ajoutez la crème. Redonnez un bouillon pour lier la sauce.
ASSEMBLEZ les frikadelles deux par deux dans les assiettes, nappez de sauce et décorez de persil.

CONSEIL **Préparez le fond de veau avec 1 cuil. à soupe de fond de veau déshydraté délayé dans 15 cl d'eau tiède.**

Parmentier du soleil

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 45 MIN

◆ 600 g de bœuf haché ◆ 400 g de pulpe de tomate ◆ 1 kg de pommes de terre à chair farineuse ◆ 1 poivron rouge ◆ 1 carotte ◆ 1 oignon ◆ 100 g de gruyère râpé ◆ 10 cl de lait ◆ 50 g de beurre ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à café de piment ◆ muscade ◆ sel, poivre du moulin.

ÉMINCEZ l'oignon, la carotte et le poivron. Faites fondre l'oignon à l'huile dans la cocotte. Ajoutez la viande, remuez sur feu vif jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rouge. Ajoutez la carotte et le poivron, la pulpe de tomate puis le piment, salez. Portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 30 min.

FAITES CUIRE les pommes de terre (avec leur peau) à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'une lame de couteau les traverse facilement. Égouttez-les, pelez-les, puis passez-les au moulin à légumes. Versez dans une casserole et laissez sécher en remuant 2 min sur feu vif. Incorporez le beurre et le lait jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Salez, poivrez et ajoutez de la muscade.
ÉTALEZ la viande et sa sauce dans un plat à gratin. Recouvrez de purée et parsemez de fromage. Passez au four sous le gril jusqu'à obtenir une belle coloration.

CONSEIL **Pour un gratin encore plus croustillant, mélangez le fromage râpé avec une même quantité de chapelure.**

Tartare de bœuf sauce citron

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN

◆ 700 g de bœuf haché ◆ 4 jaunes d'œufs ◆ 60 g de cornichons ◆ 40 g de câpres ◆ 1 cuil. à soupe de persil plat ciselé ◆ 1 oignon ◆ ketchup, sauce Worcestershire, Tabasco ◆ 1 citron ◆ 1 cuillerée à soupe d'huile de noix ◆ sel, poivre du moulin.
Pour la sauce : ◆ 4 cuillerées à soupe de mayonnaise ◆ 50 g de fromage Carré Frais ◆ 1 cuil. à soupe d'huile de noix ◆ le zeste râpé d'1 citron bio ◆ sel, poivre.

MÉLANGEZ le bœuf haché avec les cornichons et les câpres hachés. Ajoutez l'oignon émincé, le persil. Assaisonnez de ketchup, sauce Worcestershire, Tabasco, jus de citron, sel et poivre.
FAÇONNEZ 4 "steaks" et déposez un jaune d'œuf dans un creux sur la viande. Arrosez d'un filet d'huile de noix et donnez quelques tours de moulin de poivre.
PRÉPAREZ la sauce en mélangeant tous les ingrédients, goûtez et assaisonnez-la de sel, de poivre et de quelques gouttes de jus de citron. Servez les tartares bien frais, avec la sauce citron et des chips.

CONSEIL **On peut aussi remplacer l'huile de noix par une très bonne huile d'olive, ou encore par de l'huile de noisette.**

Keftas et légumes au cumin

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 15 MIN
MARINADE : 30 MIN

◆ 500 g d'épaule d'agneau hachée ◆ 200 g de bœuf haché ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 oignon ◆ 1 cuil. à soupe de basilic ciselé ◆ 1 cuil. à café de paprika ◆ 1 œuf ◆ 1 cuil. à soupe de farine ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, mélange de poivres du moulin.
Pour la garniture :
◆ 500 g de carottes ◆ 1 courgette ◆ 1 orange ◆ 1/2 cuil. à café de cumin moulu ◆ 1/2 cuil. à café de coriandre moulue ◆ 1 cuil. à c. de graines de nigelle (facultatif) ◆ 1 cuil. à soupe de vinaigre ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive.

PELEZ les carottes. Taillez-les en rondelles, ainsi que la courgette. Versez-les dans une casserole avec le jus de l'orange, couvrez à hauteur avec de l'eau, salez et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Égouttez-les et versez-les dans un plat. Ajoutez le cumin, la coriandre, la nigelle, le vinaigre et 3 cuil. à soupe d'huile. Laissez mariner au frais au moins 30 min.
MÉLANGEZ les viandes, l'oignon émincé et l'ail haché. Incorporez le paprika, le basilic et l'œuf, salez, poivrez. Formez 12 boulettes allongées avec le hachis. Farinez-les, puis enfilez-les sur des brochettes. Faites-les cuire sur un gril huilé 2 min par face. Présentez-les avec les légumes marinés.

CONSEIL **On peut servir les légumes tout frais sortis du réfrigérateur ou à température ambiante, comme on préfère.**

Mitonnez de bons petits plats avec votre congélateur !

Des amis débarquent à l'improviste ? Le frigo est vide et vous avez pourtant envie de faire un bon petit plat ? Alors, ouvrez votre congélateur et cuisinez maison en un clin d'œil !

Idée recette facile et futée avec des produits surgelés

Lasagnes de saumon aux asperges vertes

POUR 4 PERSONNES

400 g de pavé de saumon surgelé • 300 g d'asperges vertes surgelées • 9 feuilles de lasagne • 50 cl de béchamel toute prête • 100 g d'Emmental râpé spécial congélation Président • huile d'olive • sel, poivre

Préparation: Faites bouillir une grande casserole d'eau salée. Plongez-y les pavés de saumon et les asperges 4-5 minutes. Egouttez. Effeuillez le saumon, coupez les asperges en 2 dans la longueur. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Huilez légèrement un plat à gratin. Déposez un peu de béchamel, 3 feuilles de lasagne, la moitié du saumon et des asperges, 1/3 de la béchamel. Salez et poivrez. Recommencez l'opération. Terminez par les 3 dernières feuilles de lasagne, la béchamel et 3-4 asperges. Parsemez d'Emmental râpé spécial congélation Président et enfournez pour 30 minutes. Servez bien chaud.

Emmental râpé spécial congélation

Jusqu'à présent, le congélateur pouvait nous dépanner avec les légumes ou encore la viande. Dorénavant, l'un des ingrédients phares du quotidien, l'emmental râpé, aura aussi sa place dans... le congélateur!

En effet, Président innove en lançant l'**Emmental râpé spécial congélation : un râpé à congeler, pour ne jamais en manquer**! Si, comme 9 consommateurs de râpé sur 10, vous estimez qu'il est important d'en avoir toujours sous la main, alors cet emmental est fait pour vous! Grâce au savoir-faire des fromagers Président, ce râpé est spécialement pensé pour la congélation. Avec ses brins épais, **il se congèle sans faire de paquets** (contrairement à du râpé classique) et s'utilise alors très facilement : **pas besoin de le décongeler**, il suffit de prendre la quantité souhaitée et d'ajouter le produit encore congelé dans tous les plats et préparations à cuisiner. Sa recette unique lui permet de conserver son **bon goût d'emmental et son fondant, même après congélation.**

L'Emmental râpé spécial congélation est en vente au rayon fromages, avec les râpés. Il suffit de le mettre au congélateur en arrivant à la maison. Ensuite, il s'utilise comme un produit surgelé et se conserve 4 mois au congélateur. Délicieux dans les pâtes, gratins, quiches, pizzas, etc. Pratique pour régaler toute la famille même quand on n'a plus rien dans son frigo !

POUR EN SAVOIR PLUS,
FLASHEZ CE CODE OU RENDEZ-VOUS SUR
www.pournejamaisenmanquer.fr

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas – **www.mangerbouger.fr**

PRISMA Plus

Pizza turque

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 10 MIN

◆ **500 g de pâte à pain** ◆ **2 cuil. à soupe d'huile d'olive** ◆ **400 g de bœuf haché** ◆ **2 piments rouges doux** ◆ **2 tomates** ◆ **1 oignon** ◆ **1 gousse d'ail** ◆ **1 bouquet de persil plat** ◆ **1 cuil. à soupe de cumin** ◆ **1 cuil. à soupe de paprika** ◆ **50 g de pignons** ◆ **sel, poivre du moulin.**

PRÉCHAUFFEZ le four à th. 8 (240 °C). Étalez la pâte en 4 disques, et posez-les sur des plaques de cuisson. Utilisez un pinceau pour les badigeonner d'huile.

ÉMINCEZ l'oignon, hachez l'ail, pelez et concassez les tomates, épépinez les piments et hachez-les. Ciselez le persil. Mélangez la viande hachée avec ces ingrédients sauf la moitié du persil, assaisonnez de cumin, paprika, sel et poivre.
ÉTALEZ la viande sur les disques de pâte. Enfournez et cuisez 10 minutes environ. Ajoutez le reste de persil et les pignons. Prolongez la cuisson 2 minutes et servez immédiatement.

CONSEIL **La viande doit être hachée bien finement. On peut remplacer le bœuf par de l'agneau, ou les mélanger.**

Betteraves farcies aux 3 viandes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 35 MIN

◆ **8 petites betteraves cuites** ◆ **150 g de bœuf haché** ◆ **150 g de veau haché** ◆ **150 g de porc haché** ◆ **1/2 verre de lait** ◆ **1 tranche de pain de mie** ◆ **1 gousse d'ail** ◆ **1 échalote** ◆ **2 cuil. à s. de vinaigre de vin** ◆ **20 g de beurre** ◆ **1 cuil. à c. de quatre-épices** ◆ **1 cuil. à s. de persil plat ciselé** ◆ **10 cl de bouillon de volaille** ◆ **1 œuf.**

MÉLANGEZ les trois viandes. Trempez le pain dans le lait. Faites revenir l'échalote émincée dans le beurre, colorez légèrement. Ajoutez l'ail, déglacez au vinaigre. Mélangez avec les viandes. Ajoutez le quatre-épices, le persil, l'œuf et la mie de pain essorée. Assaisonnez. Mélangez.
PRÉCHAUFFEZ le four à th. 6 (180 °C). Évidez les betteraves et remplissez-les avec la farce. Rangez-les dans un plat à rôtir, placez autour la chair récupérée à l'intérieur des betteraves. Versez le bouillon. Enfournez 30 minutes. Dégustez chaud.

CONSEIL **Cuisez vous-même vos betteraves, au four dans du papier cuisson, 1 h th. 6-7 (200 °C).**

Vermicelles de riz au porc haché

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ **500 g de porc haché** ◆ **200 g de haricots verts** ◆ **20 g de gingembre frais** ◆ **1 bulbe de citronnelle** ◆ **1 gousse d'ail** ◆ **1 oignon rouge** ◆ **1 cuil. à s. de nuoc-mâm** ◆ **1 cuil. à s. de curry** ◆ **10 cl de lait de coco** ◆ **250 g de vermicelles de riz** ◆ **1 bouquet de basilic thaï** ◆ **1 cuil. à s. d'huile** ◆ **sel, poivre du moulin.**

PELEZ et émincez l'oignon. Effilez les haricots, taillez-les en tronçons. Pelez et râpez le gingembre. Hachez la partie tendre du bulbe de la citronnelle. Pressez l'ail.
FAITES REVENIR dans l'huile chaude les oignons, le gingembre, la citronnelle et l'ail. Saupoudrez de curry et cuisez 2 min en remuant.
AJOUTEZ le porc et cuisez à feu vif en remuant. Lorsqu'il colore, ajoutez le nuoc-mâm et les haricots, mouillez avec le lait de coco, baissez le feu et laissez mijoter 15 min.
FAITES BOUILLIR de l'eau, ajoutez les vermicelles de riz, éteignez le feu et laissez tremper 5 min. Égouttez et répartissez sur les assiettes. Ajoutez le basilic à la viande, mélangez et répartissez sur les assiettes. Servez chaud.

CONSEIL **Conservez les "épluchures" de citronnelle pour parfumer les soupes et les bouillons.**

Pomme de terre au chili

POUR 4 PERS.
PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 1 H

◆ **500 g de bœuf haché** ◆ **400 g de pulpe de tomate** ◆ **4 grosses pommes de terre** ◆ **1 poivron rouge** ◆ **1 piment rouge** ◆ **1 oignon** ◆ **1 cuil. à s. d'huile** ◆ **1 cuil. à c. d'épices pour chili** ◆ **400 g de haricots rouges au naturel** ◆ **200 g de cheddar** ◆ **sel, Tabasco.**

CUISEZ les pommes de terre lavées et enveloppées d'alu 45 min à four th. 6 (180 °C). Faites revenir l'oignon en dés à l'huile à la cocotte. Ajoutez la viande, remuez 3 min à feu vif. Ajoutez le poivron et le piment émincés, puis les tomates et les épices.
SALEZ, mélangez, portez à ébullition et laissez mijoter 25 min. Ajoutez les haricots égouttés, cuisez 5 min. Assaisonnez de Tabasco.
DÉBALLEZ les pommes de terre cuites, coupez-les en deux dans la longueur. Évidez-les. Farcissez-les de la préparation précédente (le chili). Parsemez de cheddar râpé. Faites gratiner sous le gril du four et servez chaud, avec le reste de chili à part.

Boulettes de Louisiane

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

◆ **500 g de bœuf haché** ◆ **200 g de porc haché** ◆ **800 g de tomates vertes (si possible)** ◆ **2 cuil. à s. d'épices cajun** ◆ **1 œuf** ◆ **1 oignon** ◆ **1 gousse d'ail** ◆ **1 piment vert** ◆ **2 cuil. à soupe de coriandre ciselée** ◆ **50 g de mie de pain** ◆ **2 cuil. à soupe d'huile** ◆ **1 cuil. à soupe de miel** ◆ **sel, poivre du moulin.**

MÉLANGEZ les viandes avec la mie de pain imbibée d'eau et essorée. Ajoutez les épices, l'œuf, la coriandre, sel et poivre. Façonnez des boulettes, faites-les dorer dans l'huile à la poêle sur feu vif. Réservez.
FAITES REVENIR l'oignon émincé dans la poêle. Ajoutez l'ail haché, le piment ciselé, le miel et les tomates concassées. Assaisonnez, faites mijoter 5 min, ajoutez les boulettes et cuisez-les dans la sauce 10 min.

CONSEIL **On trouve le mélange cajun au rayon épices. Il se compose de thym, moutarde, cayenne, ail, oignon, origan, piment doux, cumin et poivre noir.**

RIVESALTES

AMBRÉ & TUILÉ

© wonderful — Crédits photos : Marc Gaillet. Tous droits réservés – 08/2013

l'Europe s'engage en Languedoc-Roussillon avec le FEADER
l'Europe investit dans les zones rurales

la Région Languedoc Roussillon

CIVR Vins du Roussillon

vinsduroussillon.com

Sud de France

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

Abonnez-vous à *Cuisine Actuelle*

et ses hors-séries

Votre cadeau : le wok et son couvercle

Faites revenir vos légumes et mijotez de bons petits plats pour toute la famille !
Avec son revêtement en céramique à la fois écologique et anti-adhérent,
ce wok vous garantit une cuisson rapide, saine et sans matière grasse.

- Diam. 28 cm
- Revêtement double couche céramique
- Livré avec le couvercle en verre
- Toutes plaques, y compris induction

Je m'abonne !

Découvrez aussi les hors-séries

- ✓ 100 recettes par numéro
- ✓ Des thèmes gourmands
- ✓ Des recettes faciles à réaliser
- ✓ Des idées originales pour épater vos invités

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min.)

☑ **Oui, je profite de votre offre :**
1 an d'abonnement à **Cuisine Actuelle** (12 n°) **et ses hors-séries** (6 n°) pour **38,90€** seulement au lieu de ~~47,40€~>* **+ le wok et son couvercle en cadeau.**

Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

Mes coordonnées ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M. CGF274P

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Téléphone** Date de naissance**

E-mail : @

☐ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Média et de celles de ses partenaires.

*Prix de vente au numéro.**Facultatif. Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du cadeau : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA MEDIA de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA MEDIA. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA MEDIA.

Je peux aussi m'abonner sur **www.prismashop.cuisineactuelle.fr**

Tentations

À déguster avec...

Mini choux au fromage

PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 20 MIN

◆ PORTEZ à ébullition 15 cl d'eau avec 60 g de beurre et du sel. ◆ AJOUTEZ 75 g de farine, remuez jusqu'à ce que la pâte se détache des parois. ◆ INCORPOREZ 2 œufs. Faites cuire 20 min à th. 6-7 (200 °C) en petits tas poudrés d'amandes sur une plaque. ◆ FOUETTEZ 100 g de brousse avec des fines herbes. Garnissez-en les choux.

Bresaola chantilly

PRÉPARATION : 20 MIN

◆ RÂPEZ 100 g de courgettes, ajoutez 4 cuil. à soupe d'herbes ciselées, puis incorporez 10 cuil. à soupe de chantilly salée et poivrée. ◆ RÉPARTISSEZ sur 12 tranches de bresaola, roulez puis entourez d'un lien de ciboulette. ◆ POUDREZ de piment d'Espelette.

Brebis à l'italienne

PRÉPARATION : 15 MIN

◆ COUPEZ 18 triangles dans 150 g de tomme de brebis. ◆ MELANGEZ-LES dans un saladier avec 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à café d'ail, du cinq-baies et 6 tomates cocktail coupées en quartiers. Réfrigérez 1 h. ◆ ÉGOUTTEZ, piquez avec un morceau de tomate, posez sur des feuilles de basilic et servez.

Piña & amandes

La piña colada des vacances se parfume d'amandes. On en redemande, mais pas trop quand même.

LE COCKTAIL

Pour 6 verres – Préparation : 10 min

MIXEZ 150 g d'ananas frais avec 50 cl de jus d'ananas, 30 cl de rhum blanc, 25 cl d'horchata de chufa (rayon exotique) ou de lait d'amande et 2 cuil. à soupe de sirop d'orgeat, en faisant bien mousser.
VERSEZ dans six verres avec des glaçons. Ajoutez un trait d'eau gazeuse au citron vert. Servez aussitôt.

RECETTES POUR 6 PERSONNES

Chic, un

On profite d'une belle journée de septembre entre amis pour s'offrir un déjeuner sur l'herbe aux parfums d'automne.

Salade d'automne

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN

◆ 1 laitue iceberg ◆ 3 poires ◆ 8 brins de persil ◆ 50 g de cerneaux de noix ◆ 1 yaourt nature ◆ 1 citron bio ◆ 2 cuil. à café de moutarde Savora ◆ 4 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel et poivre.

MÉLANGEZ le yaourt nature avec la moutarde, un filet de jus du citron et une pointe de son zeste râpé, l'huile d'olive, sel et poivre. Versez dans un pot à confiture et vissez le couvercle. Glissez-le dans le panier du pique-nique.

PRÉPAREZ la laitue iceberg. Déposez ses feuilles dans un saladier muni d'un couvercle avec les cerneaux de noix et le persil ciselé.

RINCEZ et essuyez les poires. Coupez-les en tranches fines. Citronnez-les, puis déposez-les dans un récipient à part.

RÉUNISSEZ tous les ingrédients au moment de servir. Avant d'assaisonner, agitez la sauce dans son pot hermétiquement fermé puis répartissez-la sur la salade.

pique-nique !

Mets d'ici et d'ailleurs

Pour une journée mémorable, on soigne la présentation : à bas les assiettes en carton ! Aux oubliettes aussi les plats tout prêts : vive les ingrédients frais de qualité ! Antipasti, bento, tapas… on mixe les influences et les trésors de chez nous : charcuterie 3 étoiles, pain d'exception et fromages renversants. À vous de jouer !

PLAT

Rôti de porc farci aux pommes

Recette page suivante

Que boire ?

Un crémant de Loire rosé élégant et fin, à la bulle rafraîchissante aussi bien sur la salade fruitée que sur le porc froid et le dessert. Tiré du cabernet franc, il a une robe délicate, un nez de framboise et de pêche. Sa bouche harmonieuse lui permet d'être savouré du début à la fin du pique-nique.
Crémant de Loire rosé méthode traditionnelle M^lle^ Ladubay, 6 €, en grandes surfaces.

Rôti de porc farci aux pommes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 1 H 30

◆ 1 rôti de porc dans le filet (1,2 kg) ◆ 6 reines des reinettes ◆ 4 échalotes ◆ 8 brins de persil ◆ 4 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne ◆ 5 cl de jus de pomme ◆ 2 cuil. à soupe d'huile ◆ 150 g de mayonnaise ◆ 2 cuil. à soupe de sauce de soja ◆ sel, poivre.

PELEZ, épépinez et coupez 3 pommes en dés. Faites-les revenir 5 min à la poêle dans 1 cuil. à soupe d'huile et réservez. Remplacez-les par les échalotes ciselées. Faites-les fondre 2 à 3 min. Retirez du feu, ajoutez la moutarde, le persil ciselé et les dés de pomme, puis mélangez.
PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Fendez le rôti de porc sur toute la longueur. Garnissez-en l'intérieur avec les deux tiers des pommes refroidies. Refermez le rôti et ficelez-le soigneusement. Salez et poivrez l'extérieur, puis recouvrez avec le reste de la préparation.
DÉPOSEZ le rôti dans une cocotte huilée avec les pommes restantes découpées en quartiers. Versez le jus de pomme. Couvrez, enfournez, cuisez 1 h 15 environ.
LAISSEZ refroidir le rôti dans le four éteint, puis réservez-le au réfrigérateur. Avant de partir en pique-nique, mélangez la mayonnaise et la sauce de soja. Gardez-la dans un récipient hermétique.

PARÉ POUR LE SERVICE

Otez les ficelles du rôti et coupez-le en tranches juste avant le départ.

Bien conservés

Afin d'éviter que les mets soient écrasés dans le panier – les tomates, œufs durs, fruits et sandwichs du pique-nique classique sont particulièrement menacés –, on les transporte dans des boîtes rigides en métal, en plastique ou en carton. Les bocaux et les pots à confiture feront aussi l'affaire.

Nougat aux fruits secs et au chocolat

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 30 MIN
ATTENTE : 2 H

◆ 150 g d'amandes mondées ◆ 60 g de figues sèches ◆ 60 g d'écorces d'oranges confites ◆ 20 g de cacao ◆ 60 g de farine ◆ 50 g de chocolat noir ◆ 100 g de miel liquide ◆ 50 g de sucre en poudre ◆ 1/2 cuil. à café de cannelle ◆ 2 feuilles de pain azyme ◆ sucre glace.

CONCASSEZ les amandes. Coupez les écorces d'oranges et les figues en dés. Versez le tout dans une jatte avec le cacao, la farine et la cannelle.
FAITES FONDRE le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Lissez-le. Allumez le four à th. 5 (150 °C).
CUISEZ le miel avec le sucre jusqu'à ce que le mélange atteigne la température de 116 °C (contrôlez avec un thermomètre à pâtisserie). Retirez-le du feu, ajoutez-y le chocolat fondu, puis versez dans la jatte contenant les fruits. Mélangez.
VERSEZ la préparation dans un moule en silicone et étalez-la rapidement sur une épaisseur de 2 cm (elle durcit vite). Cuisez 25 min au four.
LAISSEZ REFROIDIR 2 h. Démoulez. Coupez le nougat en parts. Pour faciliter la dégustation, placez-les entre 2 feuilles azymes taillées à leurs dimensions. Saupoudrez de sucre glace. Servez avec le café.

Abonnez-vous en ligne à Cuisine Actuelle et profitez de 10 % de réduction grâce au code promo CGFAP
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Nocciolata®

... Naturellement irrésistible depuis toujours !

RCS Marseille 482 460 177 - Crédits photos : Corbis - Thinkstock

Nocciolata est une pâte à tartiner créée par la famille Rigoni à partir des meilleurs ingrédients bio : un délicieux cacao, des noisettes savoureuses, du lait écrémé...
Une recette unique et onctueuse reconnue par des générations de gourmands.

- Sans huile de palme
- Sans gluten
- Sans OGM

♥ Avec beaucoup d'amour

Rigoni® di Asiago

Au coeur de la nature depuis 1923

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE — IT-BIO-007 Agriculture UE/non UE

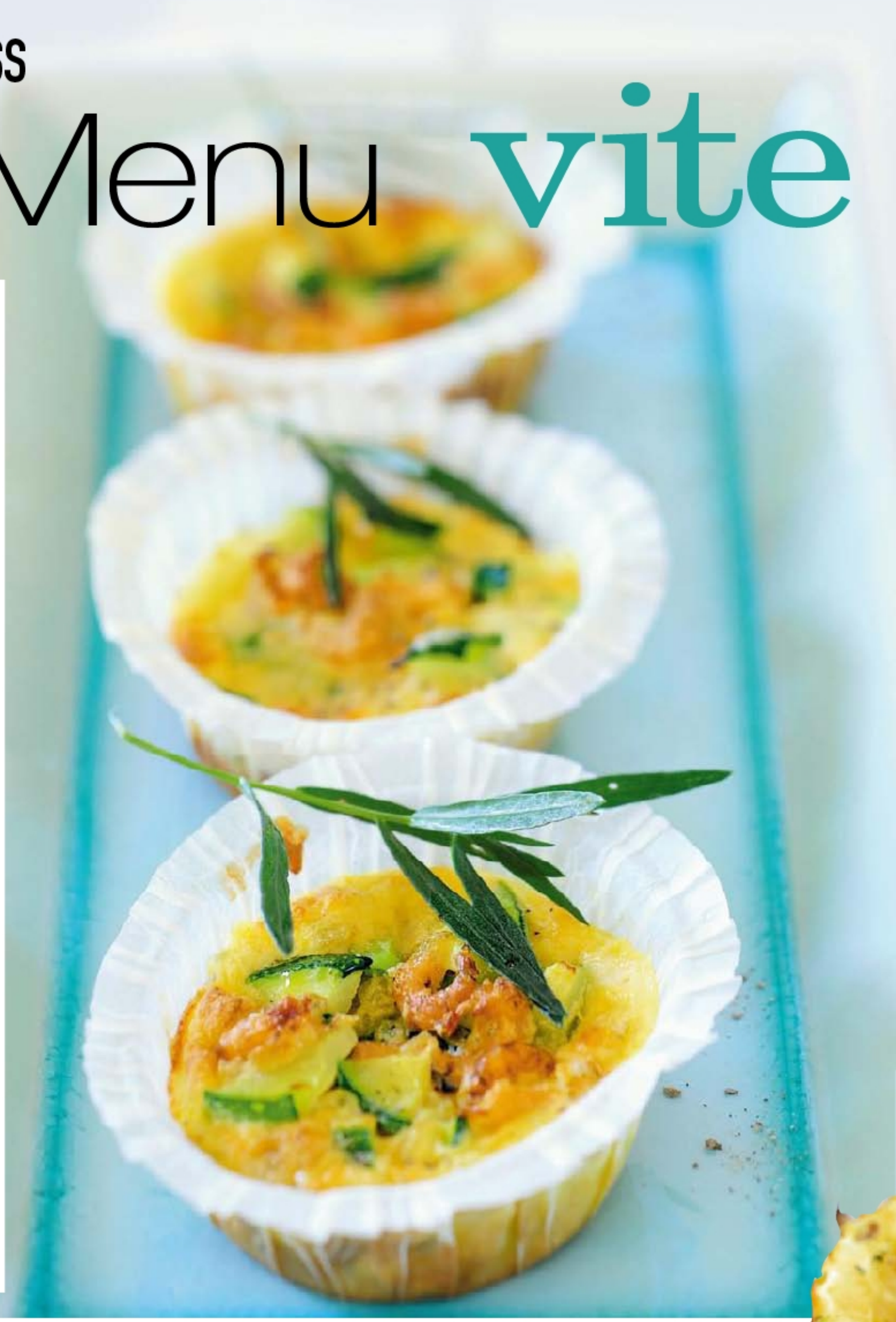
www.rigonidiasiago.fr
Disponibles en magasins Bio, au rayon Bio des grandes surfaces et sur internet.

DESSINE LA NATURE
AVEC Nocciolata®
ET NOTRE MASCOTTE BIRGALE
ET GAGNE PEUT-ETRE
DES SÉJOURS DANS LES ARBRES !
+ DES POTS DE NOCCIOLATA ! *
Pour jouer, connecte-toi sur :
www.facebook.com/RigoniDiAsiagoFrance

*Extrait de règlement :
La société Rigoni di Asiago France RCS 482 460 177 organise un concours de dessin en ligne, gratuit sans obligation d'achat du 02/09/2013 au 31/12/2013 minuit. Le jeu est accessible via la page : www.facebook.com/RigoniDiAsiagoFrance. Il est ouvert à toute personne physique résidant en France métropolitaine (Corse incluse) possédant un compte Facebook. Les participants peuvent jouer avec leurs enfants. Résultats du concours le 20/01/2014. Règlement du jeu déposé chez Maître Bernard, huissier de justice à Marseille et disponible gratuitement sur la page du jeu. Dotations : 2 coffrets cadeaux universels Cabanes de France d'une valeur unitaire de 495 € et 30 pots de Nocciolata de 700 g d'une valeur unitaire de 7,5 €. Voir modalités complètes sur la page du jeu : www.facebook.com/RigoniDiAsiagoFrance.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Menu vite



PRÉPA 5 MINUTES

CUISSON 25 MINUTES

Petits flans de courgettes aux crevettes

POUR 4 PERSONNES

◆ 1 courgette ◆ 60 g de petites crevettes cuites et décortiquées ◆ 2 œufs moyens ◆ 10 cl de crème liquide ◆ 1 cuil. à soupe de concentré de tomate ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, poivre.

RINCEZ et coupez la courgette en petits morceaux. Faites-les sauter 5 min à la poêle dans l'huile avec les crevettes. Salez et poivrez. Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C).
BATTEZ les œufs, la crème et le concentré de tomate dans un saladier. Ajoutez la poêlée de courgettes et mélangez. Rectifiez l'assaisonnement.
VERSEZ dans des caissettes en papier posées sur la grille du four et enfournez de 18 à 20 min. Servez aussitôt.

LES BONS USTENSILES

Ces flans fondants peuvent aussi se cuire dans des moules à muffins antiadhésifs rigides ou des ramequins individuels légèrement beurrés.

PRÉPA 15 MINUTES

Ananas frais aux spéculoos

POUR 4 PERSONNES

◆ 1 ananas mûr ◆ 1/2 citron ◆ 1 gousse de vanille ◆ 80 g de spéculoos écrasés en poudre ◆ 80 g de chocolat noir ◆ 3 cuil. à s. de rhum ◆ 5 cl de sirop de sucre de canne.

ÔTEZ le plumet de l'ananas, coupez le fruit en deux. Évidez les moitiés à 1 cm de l'écorce. Taillez la chair en cubes. Mélangez avec le jus du citron, le rhum, le sirop de sucre et les graines de la gousse de vanille.
RÉPARTISSEZ dans les coques d'ananas et parsemez de spéculoos écrasés et de chocolat râpé. Servez frais en comptant une coque pour deux personnes.

CONSEIL

Une fois la chair d'ananas taillée le long de l'écorce, coupez le bloc en deux pour détacher aisément la chair du fond des coques.

prêt

Passez à table sans tarder avec ces trois idées simples et savoureuses à souhait.

Pavés de cabillaud en croûte

PRÉPA 10 MINUTES

CUISSON 10 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 4 portions de cabillaud ◆ 200 g de champignons de Paris ◆ 40 g d'olives noires dénoyautées ◆ 2 filets d'anchois à l'huile ◆ 2 cuil. à soupe de jus de citron ◆ 50 g de chapelure ◆ 4 brins de thym frais ◆ 5 cl d'huile d'olive ◆ sel, poivre.

VERSEZ la chapelure, les olives, les filets d'anchois et le thym effeuillé dans le bol d'un robot. Donnez plusieurs impulsions puis disposez le mélange sur une assiette. Préchauffez le four sur thermostat 6-7 (200 °C).

ASSAISONNEZ les portions de cabillaud. Posez-les dans un plat huilé. Recouvrez-les du mélange aux olives en pressant légèrement avec une spatule. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et cuisez 8 à 10 min.

NETTOYEZ les champignons et émincez-les. Assaisonnez-les avec le jus de citron et le reste d'huile d'olive. Salez et poivrez. Proposez en accompagnement des pavés de cabillaud chauds.

ENCORE PLUS CROQUANT

Obtenez une chapelure plus craquante en incorporant des amandes ou des noisettes concassées dans le mélange aux olives mixé.

PUBLI COMMUNIQUÉ

LE CHOIX DES CAVISTES

NICOLAS

LE VIN DU MOIS

POUR EXALTER LES PAVÉS DE CABILLAUD EN CROÛTE

Optez pour un Berticot Cuvée Première Sauvignon, Côtes-de-Duras, un blanc du Sud-Ouest 2012.

Produit dans un superbe domaine au cœur de l'Aquitaine, ce vin à la robe paille claire est marqué par la minéralité. Il offre une belle enveloppe pour arrondir le salé et le croquant de la croûte et la mâche du poisson. Jeune et vif, il s'accordera à merveille avec les herbes et les olives.

Nicolas propose la bouteille à 4,80 € (au lieu de 6,15 €) jusqu'au 1er octobre.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

Campari, apprivoisée

Cet apéritif un brin désuet revient en grâce dans l'assiette des chefs. On suit l'exemple !

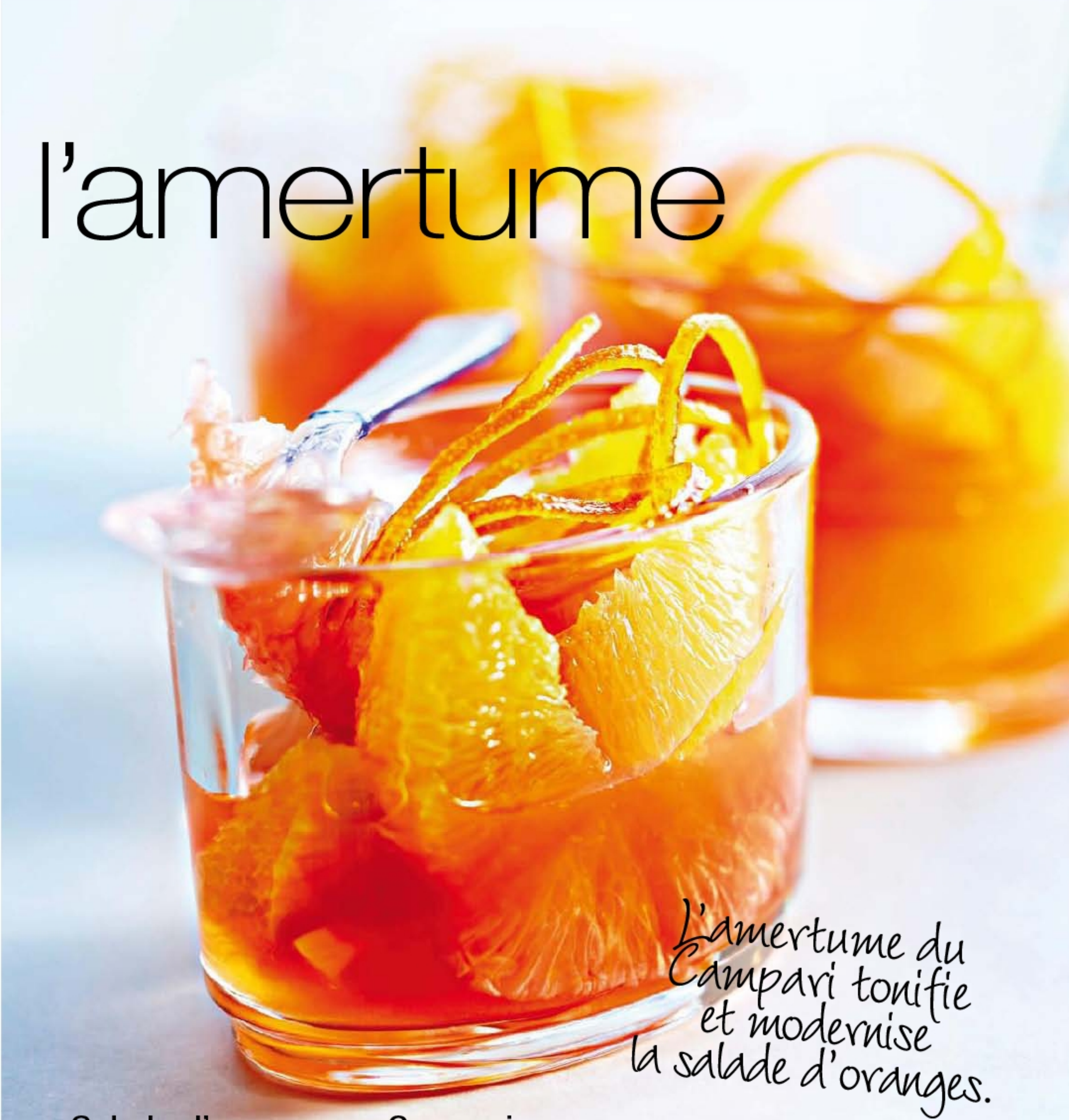
C'est dans son café de Novare, près de Milan, que Gaspare Campari sert, un soir de 1860, une boisson rouge vif au goût doux-amer distillée par ses soins. Il l'appelle *bitter uso olanda,* "amer à la hollandaise", pour faire rêver ses clients à des horizons lointains.

Fidèle à sa recette initiale tenue secrète, à base d'écorces d'oranges et de plantes macérées, l'apéritif porte aujourd'hui le nom de son inventeur. Il donne sa couleur rubis à une recette du spritz, le cocktail favori de la jeunesse vénitienne, en passe de devenir le challenger de l'incontournable mojito. Son âme italienne et son charme suranné lui ont même valu d'être mis en vedette dans la célèbre série américaine *Mad Men.*

Frais et vif, avec une amertume franche et fine, arrondie par des arômes fruités mais peu sucrés, le Campari ne pouvait que chatouiller l'imagination culinaire. Le célèbre chef alsacien Émile Jung en parfume une tonique gelée de groseille qui équilibre la douceur d'une panna cotta. À la pâtisserie parisienne Hugo & Victor, on le retrouve dans une tarte au pamplemousse rose. Son affinité évidente avec les agrumes donne envie d'en verser un trait dans la sauce d'un canard à l'orange ou une terrine d'agrumes. Et allongé d'eau gazeuse et de jus de citron, avec quelques gouttes de sirop de cerise, c'est le plus désaltérant des *long drinks.*

Réalisation : Valérie Bestel

l'amertume



L'amertume du Campari tonifie et modernise la salade d'oranges.

Salade d'oranges au Campari

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 10 MIN
RÉFRIGÉRATION : 2 H

◆ **8 oranges bio** ◆ **100 g de sucre environ** ◆ **4 cuil. à soupe de Campari.**

BROSSEZ 2 oranges sous l'eau tiède. Prélevez le zeste à l'éplucheur. Faites-le tremper 2 h dans de l'eau froide. Égouttez, séchez et émincez dans la longueur.
PESEZ les filaments de zeste. Placez-les dans une casserole avec le même poids de sucre. Mouillez avec un peu d'eau. Portez à ébullition puis laissez cuire sur feu doux jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de liquide (environ 10 min).
PELEZ 6 oranges à vif. Pressez-en 2. Portez le jus à ébullition avec 40 g de sucre et le Campari. Versez chaud sur les oranges. Réfrigérez 2 h.
COUPEZ les oranges en quartiers. Répartissez-les dans des verrines. Arrosez de jus et décorez de zestes confits. Servez frais, accompagné de financiers ou de croquants aux amandes.

CONSEIL **Surveillez la cuisson des zestes pour éviter qu'ils caramélisent.**

Pétales et parfums de fleurs subliment ce goûter very british et vraiment exquis.

Un thé

Mini sandwichs à la sauge et à la lavande

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 10 MIN

◆ 4 tranches de pain de mie et 4 de pain de seigle ◆ 1/2 concombre ◆ 1 cuil. à café de fleurs de lavande séchées ◆ 4 cuil. à soupe de crème fraîche ◆ 40 g de beurre ◆ 1 petit bouquet de sauge ◆ 1/4 de citron ◆ 2 cuil. à soupe de crème d'anchois ◆ 10 cl d'huile ◆ poivre blanc, sel.

DÉCOUPEZ les tranches de pain en disques à l'emporte-pièce. Rincez le concombre et émincez-le, salez et placez au frais.
PILEZ LES FLEURS DE LAVANDE. Poivrez la crème fraîche puis assaisonnez-la avec la lavande. Placez au frais.
CISELEZ 5 feuilles de sauge. Mélangez la crème d'anchois avec le beurre, la sauge ciselée et le jus du citron.
FAITES FRIRE quelques feuilles de sauge dans l'huile bien chaude, égouttez-les sur un papier absorbant.
RECOUVREZ le pain blanc de concombre bien essuyé, de crème d'anchois, à nouveau de concombre, coiffez du pain de seigle et couronnez de crème à la lavande. Plaquez des feuilles de sauge frites sur les côtés. Décorez de lavande fraîche.

CONSEIL Laissez ramollir le beurre à température ambiante 1 h avant de le mélanger avec la crème d'anchois.

au palais

Crêpes, fleurs et fruits

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 20 MIN
REPOS : 1 H

◆ 30 g de beurre ◆ 225 g de farine ◆ 20 g de sucre en poudre ◆ 1 pincée de sel ◆ 4 œufs ◆ 50 cl de lait ◆ 500 g de cerises ◆ 1/2 citron ◆ 20 g de sucre glace ◆ huile de cuisson ◆ 1/2 l de glace à la vanille.

FAITES CHAUFFER le beurre à feu doux dans une casserole jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette. Versez-le dans un récipient bien froid.

VERSEZ dans un saladier la farine, le sel et le sucre, déposez les œufs au centre, mélangez. Délayez avec le lait, puis incorporez le beurre noisette. Réservez 1 h au réfrigérateur.

ÉQUEUTEZ et dénoyautez les cerises. Mixez-les avec le sucre glace, le jus du demi-citron et un filet d'eau. Réservez au réfrigérateur.

FAITES CUIRE les crêpes à feu doux dans une poêle légèrement huilée.

SERVEZ les crêpes tièdes avec une boule de glace à la vanille et le coulis de cerises. Décorez de pensées fraîches.

CONSEIL Si la pâte à crêpes est trop épaisse après le repos, ajoutez 5 à 10 cl de lait ou d'eau et mélangez.

Limonade au thé, écume de lait fleuri

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 10 MIN
RÉFRIGÉRATION : 1 H

◆ 5 sachets de thé earl grey ◆ 100 g de sucre en poudre ◆ 1 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger ◆ 10 cl de lait ◆ 5 cl de crème fraîche ◆ 20 g de sucre glace ◆ 20 cl de limonade bien fraîche ◆ 1 cuil. à soupe de fleurs de thym (ou de romarin).

PRÉPAREZ 30 cl de thé avec les sachets. Mélangez avec le sucre en poudre dans une casserole et faites bouillir pour réduire d'un tiers. Laissez refroidir. Réfrigérez 1 h.

MÉLANGEZ le lait avec la crème, l'eau de fleur d'oranger et le sucre glace dans un siphon. Placez au réfrigérateur pendant 1 h.

VERSEZ le sirop de thé froid dans 4 tasses, complétez de limonade et couronnez au siphon d'un nuage de "lait". Parsemez de fleurs de thym et servez immédiatement.

CONSEIL Secouez le siphon avant de verser l'écume. Après le "pschitt" signalant l'ouverture de la cartouche de gaz, il ne faut plus ouvrir le siphon. En revanche, vous pouvez changer la cartouche.

NOUVEAU

Le 1er magazine qui rend la pâtisserie facile !

En vente actuellement

Effet de

Chacun le sien
On aime ces gobelets à expresso revêtus de silicone façon nid d'abeilles pour ne pas se brûler les doigts. L'intérieur est gradué pour servir la dose de café souhaitée.
Contenance 10 cl, 25 € les quatre, marque Maxili au BHV.

Effet tricot
La tendance maille est toujours dans l'air du temps avec cette collection en faïence qui imite la laine avec brio.
Assiette plate 24 cm, 3,50 €, coupelle 15 cm, 3 €, Conforama.

Original
En porcelaine de Limoges, ce plat arbore un motif imitant à la perfection le molleton.
Collection Cypraea, L 40 cm, 45 €, Habitat.

Trompe-l'œil
Cette tasse à café semble avoir été réalisée en carton ondulé alors qu'elle est en porcelaine fine !
Fabrication artisanale, 36 € pièce, Fanny Laugier pour Talents.

Esprit écolo
Fabriqué en Indonésie selon les règles du commerce équitable, ce plateau est réalisé avec des magazines recyclés.
Diamètre 40 cm, 39 €, Altermundi.

Raffiné
Beaucoup d'allure pour ce plat en verre qui semble avoir été tissé avec de la fibre de lin.
Collection Linen, diam. 35 cm, 120,50 €, LSA.

Détournement
Le célèbre verre gigogne de notre enfance est ici surmonté de formes en liège pour créer de petits vases originaux.
Collection Cantine, entre 45 € et 60 € l'unité, Y'a pas le Feu au Lac.

matières premières

Vaisselle et accessoires imitent avec brio bois, textile, carton… Quelle fantaisie !

Éco-design
Cette suspension évoque les modèles en céramique des années 50. Ici, un fil rouge chapeaute un abat-jour collerette en carton recyclé utilisé pour la fabrication des boîtes à œufs.
Coll. Egg of Colombus, Ø 26,5 cm, 24 €, Fleux (autres modèles disponibles).

Forestier
La délicatesse de ces couverts à salade réside dans l'alliance de l'Inox et du manche branche d'arbre 100 % bois véritable.
Couverts à salade, 45 €, Absolument Design.

Aspect papier froissé
Le sac est en Tyvek induction kraft, matière résistante et imperméable, et la structure en aluminium. Léger, tendance et robuste !
Chariot de courses contenance 40 l, 37 x 30 x H 97 cm, 90 €, Périgot.

Façon granit
On sert un bon thé parfumé avec cette théière en fonte tout en rondeur.
Contenance 1 l, existe en rouge et noir, 44 €, Sema.

Et la lumière fut…
On s'éclaire de manière originale avec ce beau lampion jaune en forme de bouilloire ancienne, à poser ou à suspendre.
Lampion bouilloire en bambou et soie peinte à la main, 28 x 27 x 21 cm, 76 €, Petit Pan.

Ethnique chic
Fabriquée à partir de fils téléphoniques tressés, cette corbeille à fruits multicolore égaye joliment la table.
Collection déclinée en 20 combinaisons de couleurs, Ø 26 cm, 60 €, Mahatsara.

Réalisation : Marie Fless

Ça Change totalement

Un grand classique de la pâtisserie française revisité à l'américaine ? Vous allez a-do-rer !

Servez dans des contenants joliment décorés, cartons ou petites corbeilles tressées tapissées de papier sulfurisé.

Whoopies transatlantiques

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 25 MIN
RÉFRIGÉRATION : 3 H

Les coques

◆ 180 g d'amandes en poudre ◆ 2 cuil. à c. de levure chimique ◆ 100 g de farine ◆ 100 g de beurre mou ◆ 1 œuf ◆ 125 g de sucre ◆ 10 cl de lait entier ◆ 60 g d'amandes effilées ◆ sucre glace.

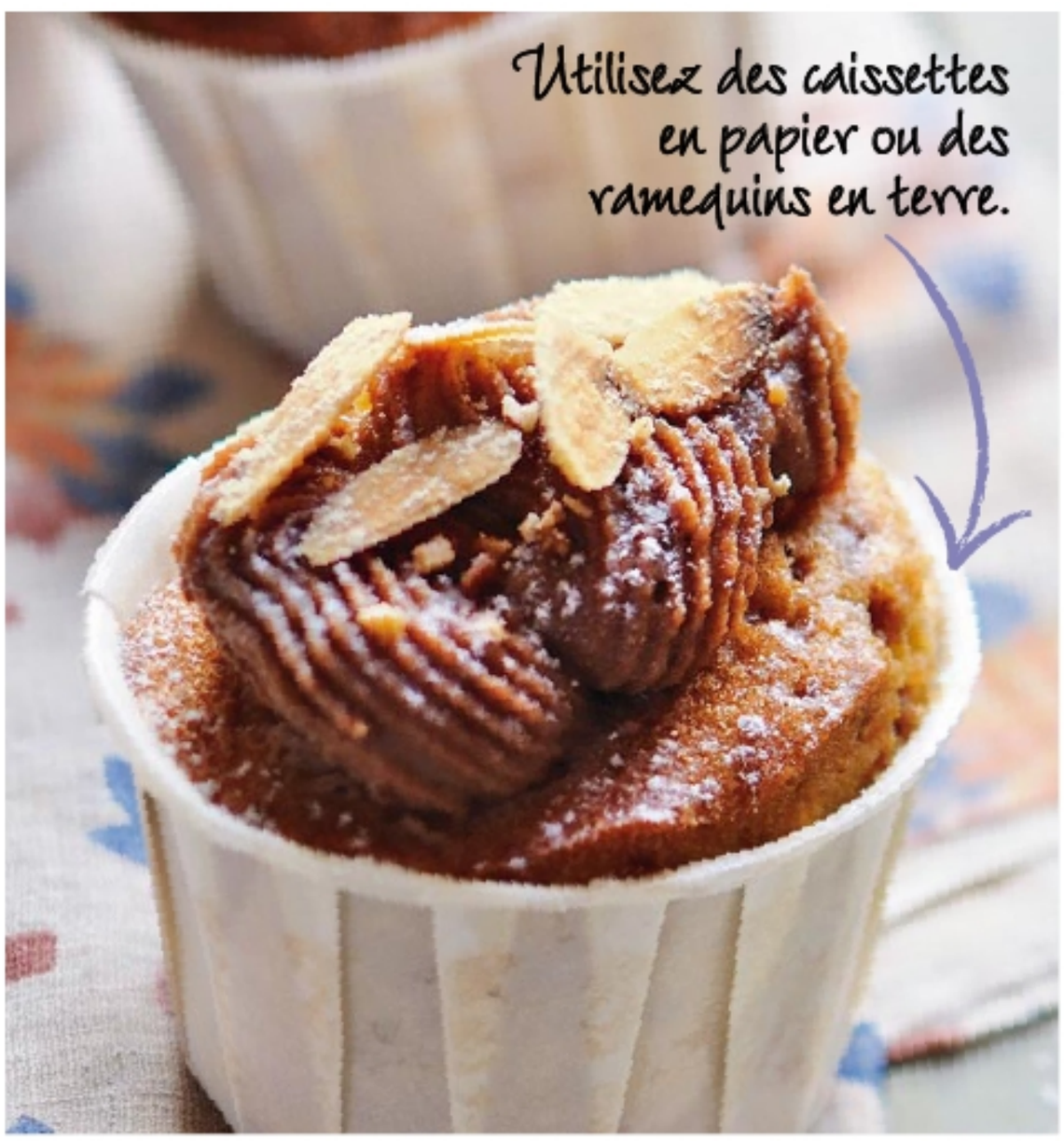
La ganache

◆ 12,5 cl de crème fraîche liquide ◆ 150 g de pralinoise ◆ 80 g de mascarpone ◆ 40 g de pralin.

PORTEZ à ébullition la crème. Cassez la pralinoise en petits morceaux dans un bol. Incorporez la crème en trois fois en remuant. Réfrigérez 3 h.
PRÉCHAUFFEZ le four sur th. 5 (150 °C). Fouettez le beurre mou avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez l'œuf, la farine, les amandes en poudre et la levure. Ajoutez le lait petit à petit. Mélangez bien et déposez des petits tas de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Parsemez d'amandes effilées, puis cuisez 20 min environ. Sortez la plaque du four.
VERSEZ la ganache, le pralin et le mascarpone dans le bol du robot juste avant de servir. Mixez en crème lisse. Garnissez la moitié des disques de crème. Assemblez en whoopies avec les disques restants. Servez poudré de sucre glace.

BISCUITS FROIDS **Avant de les utiliser, laissez refroidir complètement les coques des whoopies en les disposant bien espacés sur une grille.**

Paris-brest à l'ouest



Cupcakes pralinés

POUR 12 À 15 CUPCAKES
PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 25 MIN

◆ **110 g de pralin** ◆ **180 g de farine** ◆ **180 g de sucre roux** ◆ **130 g de beurre** ◆ **100 g de yaourt grec** ◆ **100 g de chocolat noir** ◆ **80 g de sucre** ◆ **40 g d'amandes effilées grillées** ◆ **20 cl de lait** ◆ **5 cl de crème liquide** ◆ **4 œufs + 1 jaune** ◆ **30 g de fécule** ◆ **1/2 sachet de levure chimique** ◆ **2 cuil. à c. de vanille liquide** ◆ **sel.**

CHAUFFEZ le four sur th. 6 (180 °C). Battez le sucre roux avec 80 g de beurre fondu. Incorporez 3 œufs, le yaourt, la farine tamisée avec 1 pincée de sel et la levure, 1 cuil. à c. de vanille et 50 g de pralin.
VERSEZ dans des caissettes en papier plissé posées dans les alvéoles d'un moule à muffins (remplissez-les aux deux tiers). Cuisez 20-25 min.
PORTEZ à ébullition le lait et la crème. Battez 1 œuf et 1 jaune d'œuf avec le sucre 3 min. Incorporez la fécule et le lait. Portez à ébullition en remuant. Retirez du feu, incorporez le chocolat râpé, 25 g de beurre, le reste de pralin et de vanille. Laissez refroidir en remuant souvent.
TRAVAILLEZ 25 g de beurre en pommade. Incorporez à la crème. Déposez sur les cupcakes à la poche à douille. Décorez d'amandes et éventuellement de sucre glace.

Cake pops trop choux

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 5 MIN - RÉFRIGÉRATION : 2 H

Cake pops : ◆ **250 g de chouquettes** ◆ **130 g de Philadelphia au chocolat** ◆ **1 cuil. à c. de vanille en poudre.**
Crème et finition : ◆ **10 cl de lait frais entier** ◆ **20 g de sucre** ◆ **1 jaune d'œuf** ◆ **4 cuil. à c. rases de fécule de maïs** ◆ **40 g de beurre** ◆ **30 g de pralin en pâte ou en poudre** ◆ **50 g d'amandes effilées** ◆ **sucre glace.**

MIXEZ les chouquettes, la vanille et le Philadelphia. Réfrigérez 30 min. Façonnez en boules. Réfrigérez 1 h à plat sur du papier sulfurisé.
PORTEZ le lait à ébullition. Battez le jaune d'œuf et le sucre à blanchiment. Incorporez la fécule et le lait. Portez à ébullition en tournant. Incorporez le pralin et la moitié du beurre. Réfrigérez 1 h.
FAITES GRILLER les amandes à sec, étalez-les sur une assiette. Travaillez le reste de beurre en crème, incorporez à la préparation réfrigérée. Fouettez pour alléger.
PIQUEZ les boules sur des bâtonnets. Enduisez-les de crème pralinée, lissez, puis roulez dans les amandes. Réfrigérez 30 min. Servez poudré de sucre glace.

PLUS PARFUMÉ **Remplacez le pralin sec par de la pâte de pralin.**

Petit prix, gr

Avec ces recettes savoureuses, on se régale sans dépenser trop.

Poivrons gratinés au thon et au basilic

PRÉPA 20 MINUTES — CUISSON 35 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 6 petits poivrons rouges ◆ 1 boîte de thon à l'huile ◆ 150 g de mozzarella râpée ◆ 2 tranches de pain de mie ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 petit oignon ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 petite botte de basilic ◆ 1/2 cuil. à café de thym sec ◆ sel, poivre.

PRÉCHAUFFEZ le four th. 7 (210 °C). Rincez les poivrons, coupez-les en deux, éliminez les graines et les membranes. Disposez-les face tranchée vers le haut sur la lèchefrite tapissée de papier d'aluminium. Arrosez-les d'un peu d'huile d'olive, salez, poivrez et faites cuire 15 min au four.

PELEZ ET HACHEZ l'oignon et l'ail. Mélangez-les dans un saladier avec le thon égoutté, le pain de mie émietté, le thym, un peu de sel et de poivre.

SORTEZ les poivrons du four et garnissez-les de farce au thon. Parsemez de mozzarella et de basilic. Remettez au four et cuisez 20 min.

GARNISSEZ avec le reste de basilic et servez aussitôt.

Bonne pêche, les poissons en boîte

Thon, saumon, maquereau et autres poissons sont très pratiques en boîte. Ils se conservent longtemps à température ambiante et demeurent bon marché comparés à leur version fraîche. Ils enrichissent beaucoup de plats sans vous ruiner : salades, riz et pâtes, crêpes salées… En plus, ils contiennent protéines et oméga 3.

Dinde au chocolat mijotée à la mexicaine

PRÉPA 20 MINUTES — MARINADE 1 HEURE — CUISSON 1 HEURE

POUR 4 PERSONNES

◆ 700 g de cuisse de dinde désossée en morceaux ◆ 40 g de chocolat noir ◆ 40 cl de bouillon de volaille (à base de déshydraté) ◆ 2 oignons rouges ◆ 2 gousses d'ail ◆ 6 brins de coriandre ◆ 2 cuil. à soupe d'huile ◆ 1 cuil. à soupe de sésame ◆ 2 cuil. à café de cumin moulu ◆ 1 cuil. à café de paprika ◆ 1/2 cuil. à café de piment de Cayenne ◆ sel.

MÉLANGEZ les morceaux de dinde dans un plat creux avec 1 cuil. à soupe d'huile, l'ail haché, le cumin, le paprika, le piment de Cayenne et du sel. Faites mariner 1 h au frais.

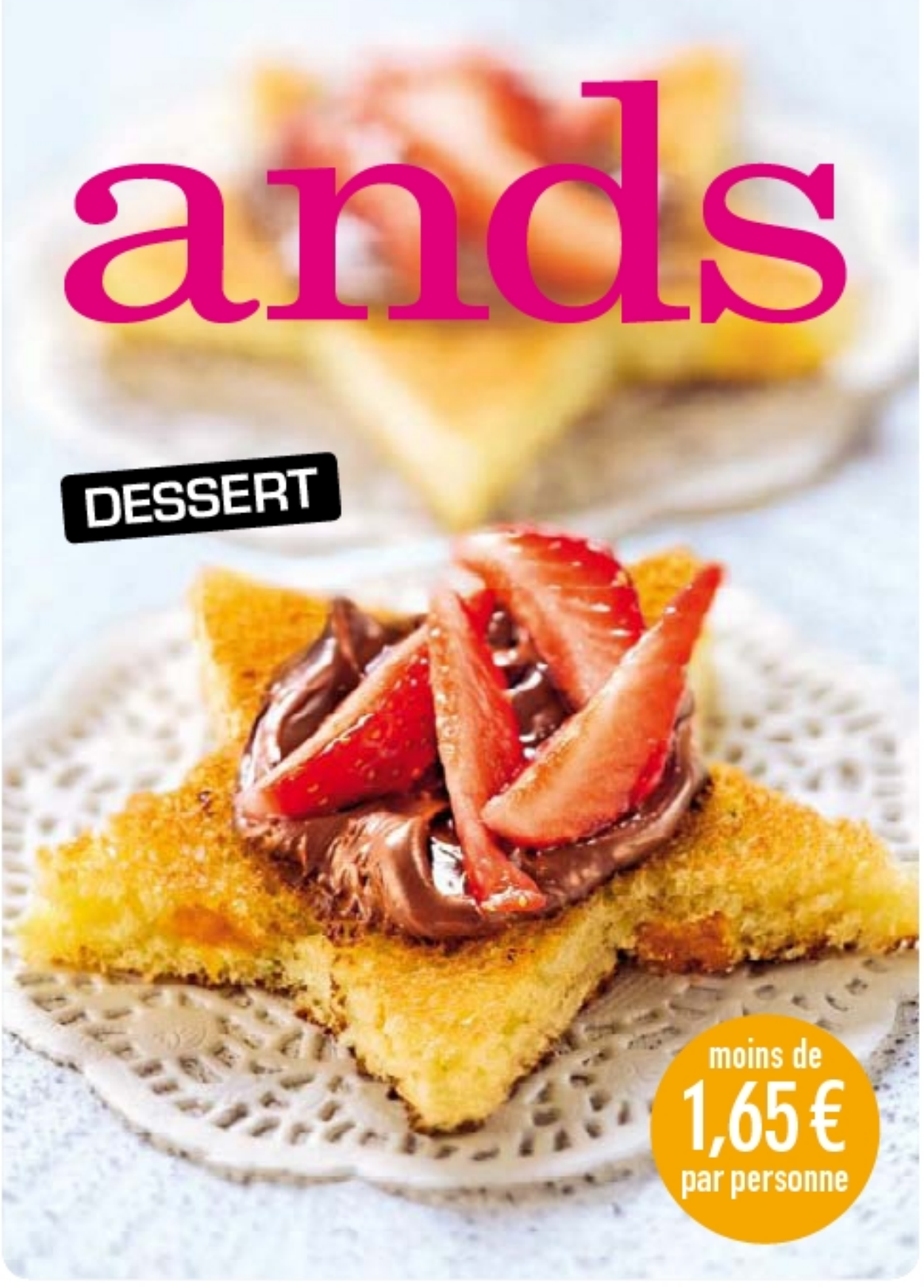
FAITES REVENIR les oignons pelés et émincés 5 min dans une cocotte avec le reste de l'huile. Ajoutez les morceaux de dinde et cuisez 5 min en mélangeant régulièrement. Versez le bouillon, couvrez et laissez mijoter 40 min.

INCORPOREZ le chocolat coupé en morceaux, laissez-le fondre à feu doux 10 min en mélangeant de temps à autre. Décorez de sésame et de coriandre avant de servir.

Économiques, les mijotés

Parce qu'on les prépare avec des morceaux de viande moins chers que ceux à rôtir ou à griller (ici de la cuisse plutôt que du blanc), les mijotés sont des plats pas chers. Surtout si on les sert avec des féculents, comme les pâtes et le riz, mais aussi les pommes de terre.

ands effets



Étoile de pain brioché grillé, fraises et ganache vanillée

PRÉPA 25 MINUTES — **CUISSON** 5 MINUTES

POUR 4 PERSONNES

◆ 4 tranches épaisses de pain brioché ◆ 125 g de chocolat noir ◆ 12 cl de crème liquide ◆ 150 g de fraises ◆ 30 g de sucre semoule ◆ 1/2 cuil. à café d'extrait de vanille.

RINCEZ et équeutez les fraises, épongez-les, puis émincez-les. Mélangez-les dans un grand bol avec la moitié du sucre.
PORTEZ la crème liquide à frémissements dans une casserole avec le reste de sucre. Éteignez, ajoutez le chocolat en morceaux et la vanille. Faites refroidir en mélangeant 5 min.
TOASTEZ le pain brioché, taillez-le en étoiles. Garnissez de ganache au chocolat et de fraises.

Pain perdu … de par le monde

Les desserts à base de pain sont d'abord l'occasion d'utiliser les restes : gâteaux, pudding, et bien sûr le fameux pain perdu. On le déguste sous le nom de *french toast* dans les pays anglo-saxons, de *rabanadas* au Portugal et de *torrijas* en Espagne.

Le Guérandais, chaque jour à l'origine de vos réussites

Tagliatelles au jambon et curry

Portez à ébullition un grand volume d'eau avec une cuillère de gros sel Le Guérandais. Plongez-y les tagliatelles jusqu'à l'obtention de pâtes « al dente ».

Faites revenir l'oignon dans le beurre. Ajoutez sel, poivre, curry, ainsi que le jambon. Mélangez cette sauce aux tagliatelles. Servi avec du parmesan, c'est un vrai régal !

(pour 4 personnes)

500 g de tagliatelles
4 tranches de jambon cuit haché
70 g de parmesan râpé
1 oignon émincé
2 c.c. de curry
30 g de beurre
Gros sel gris Le Guérandais
Poivre

Nos astuces

Pour les plus impatients ! *Accélérez la cuisson : jetez du gros sel Le Guérandais dans l'eau pour la faire bouillir au-delà de 100°C. Et votre plat sera plus parfumé !*

Malin & savoureux ! *Pour relever vos plats, vous pouvez aussi aromatiser votre gros sel Le Guérandais en ajoutant des herbes ou des épices dans l'eau de cuisson !*

Le saviez-vous ? *Dans les marais salants de Guérande, les paludiers récoltent le sel à la main selon une méthode traditionnelle. Garanti 100% naturel, ce sel est non lavé, non raffiné et sans additif. Naturellement gris, il est l'incontournable dans votre cuisine.*

Le Guérandais RÉCOLTÉ À LA MAIN

Retrouvez nos recettes sur www.leguerandais.com

IUVAS 360 - RCS NANTERRE 780 143 707 - SCA Salins de Guérande - D 369 241 315 RCS Saint-Nazaire - Crédit photos : Steven Camus

Le poisson-hérisson

Cet animal glouton a mangé toute la purée ! À ton tour de le déguster…

POUR 2 POISSONS
PRÉPARATION : 15 MIN

1 Fais chauffer

2 verres de **lait** dans un verre doseur à anse au four à micro-ondes. Verse 1 verre de **flocons de pommes de terre** dans un saladier, ajoute le lait chaud, mélange.

2 Incorpore

dans ta purée 100 g de miettes de **thon en boîte** et 30 g de **beurre**. Répartis le mélange dans deux assiettes et façonne-le en forme de poissons à l'aide d'une spatule.

3 Décore

le corps de tes poissons d'**amandes effilées** grillées à la poêle et fais-lui des yeux avec deux **grains de poivre noir**. Passe au four à micro-ondes pour réchauffer si nécessaire.

et 5 idées avec du raisin

Pics et pics et raisins

◆ LAVE une poignée de grains de raisin. Taille en dés 100 g de gouda. Alterne sur des piques les dés et les grains. Parfume d'un filet de miel, saupoudre de romarin ciselé.

Salade du vendangeur

◆ MÉLANGE un sachet de salade toute prête avec 1 petit oignon émincé, les grains d'1 grappe de raisin, 1 pomme coupée en dés et de la vinaigrette.

Sucettes au chocolat

◆ LAVE douze gros grains de raisin et verse-les dans du chocolat fondu. Pique-les avec des cure-dents pour les sortir puis dépose-les sur un papier cuisson.

Faisselle triple raisin

◆ MÉLANGE une petite faisselle ou un yaourt avec 2 cuil. à soupe de raisins épluchés et coupés en deux et 2 de raisins secs. Nappe de 2 cuil. de jus de raisin.

Clafoutis

◆ TAPISSE un plat de grains de raisin. Mélange 3 œufs, 35 cl de lait, 60 g de farine (avec levure), 90 g de sucre. Verse le tout sur les raisins. Enfourne 35 min à th. 6 (180 °C).

PICVERT, maraîcher producteur en Picardie depuis 1993, est leader sur le marché des Jeunes Pousses de salade avec une **offre d'exception** : des jeunes pousses 100% naturelles, fraîches et pleines de saveurs.

Redécouvrez le goût du frais et du naturel !

En direct du maraîcher, des salades emballées sans conservateurs, cueillies à la fraîche.
A rincer simplement sous l'eau.

Mesclun,
Mâche,
Baby Epinard,
Roquette,
Mélange de Jeunes Pousses,
Epinards à cuire

TURBO et la Salade des Champions vous offrent des cadeaux.*

PICVERT PARTENAIRE DU FILM

DREAMWORKS TURBO

LE 16 OCTOBRE AU CINÉMA - EN 3D

** Consoles Wii mini et pleins d'autres cadeaux du film à gagner : jeu-concours valable du 1er septembre au 16 novembre 2013 sans obligation d'achat sur* **www.picvert.info**

DreamWorks Turbo © 2013 DreamWorks Animation L.L.C. -

Conception : agence Partago - Réalisation : Studio Créamine

Couleurs d'automne

Citrouilles, fleurs séchées et baies rouges sont les atouts charme d'une table élégante aux lignes épurées.

Lueurs de style Un lustre à six branches orné de pampilles et de feuilles, dans le style Napoléon III. En métal effet essuyé mastic. *Lustre Feuillage, Ø 61 cm, H 110 cm, 149 €, Maisons du Monde.*

Ambré Verre sur pied teinté en orange. *Coll. Lounge Orange, en verre, 77 cl, H 23,9 cm, 9 €, Bruno Evrard Création.*

Bicolore Assiette creuse grise et blanche, en céramique, *Ø 21 cm, 4,50 €, Monoprix.*

Soyez nature

Comme le Petit Poucet, on sème au fil de la table des bougies piliers blanches de différentes hauteurs (Point à la Ligne) et des petites citrouilles ou coloquintes. Pour plus de légèreté, alternez-les, en n'oubliant pas de laisser la place pour les verres à vin.

Donnez du relief

Exit sets de table et assiettes de présentation. Pour mettre vos plats en valeur, de simples planches en bois clair font l'affaire. On aime leur look épuré, et le fait qu'elles soient surélevées leur confère une touche moderne. On y présente assiettes et couverts, rien de plus.

Réalisation : Audrey Tartarat

Soignez l'ambiance

Le spectacle est aussi dans la salle. Décorez les fenêtres avec des fruits et branchages. Suspendez un lustre ancien en fer forgé, chiné ou récupéré au grenier, décapé puis recouvert d'une patine de couleur claire.

Satinés Graphiques, ces couverts se distinguent par leur finition élégante. *Collection Satine, 16 € les 4, AM.PM.*

Esprit nordique
Toute la pureté du design scandinave dans ce chandelier en bois et verre. *Ø 8 cm, 40 €, Menu, aux Galeries Lafayette.*

Fleuri
Ces branches d'hortensia artificielles exhiberont avec grâce leur tige waterproof dans un vase transparent. *Fleur d'hortensia, H 85 cm, 19,90 €, Sia.*

Arrondie
Planche de présentation ou à découper en bois de charme brut. *Planchas, 27 x 15 x 2 cm, fabriquée dans le Jura, 31 €, Fairsens.*

Trompe-l'œil
Coup de cœur pour cette serviette de table imprimée, qui peut aussi faire office de set. *En coton, 40 x 40 cm, 12,50 €, Daycollection.*

Osez le clin d'œil Halloween

Ici pas de sorcières, de monstres ou de sales bêtes, seules de petites citrouilles habillent la table de leurs teintes ambrées. Décoratives, elles servent également de contenants pour une savoureuse compotée de légumes. Pour créer un effet de surprise, gardez le chapeau de la citrouille et placez-le sur la préparation.

Adresses en fin de numéro

...des cacahuètes

RECETTES POUR 4 PERSONNES

Dignes d'un pâtissier, elles feront craquer les mordus de chocolat !

1 Cacahuètes épicées

ENFLAMMEZ L'APÉRITIF

Mélangez 100 g de cacahuètes avec 1 cuil. à café d'huile, 1 cuil. à café de miel liquide, 1 pincée de sel, 1/2 cuil. à café de piment d'Espelette, 1/2 cuil. à café de cumin moulu et 1 cuil. à café de paprika, remuez bien. Faites-les griller 10 min sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé à th. 6 (180 °C). Servez après refroidissement.

➥ **Se conserve dans un bocal hermétique.**

2 Crumble qui change

POUR LE GOÛTER

Mélangez du bout des doigts 100 g de farine avec 100 g de beurre ramolli, 100 g de cacahuètes longuement mixées et 100 g de sucre de canne. Répartissez sur les fruits de votre choix (pomme, mangue, banane...) coupés en morceaux. Faites dorer 20 min au four préchauffé à th. 6-7 (200 °C).

➥ **Dégustez avec une boule de glace à la vanille.**

La recette qui en jette

3 Tuiles aux cacahuètes

Mélangez 100 g de sucre avec 30 g de farine. Incorporez 2 blancs d'œufs puis 35 g de beurre fondu. Espacez en petits tas sur une plaque de cuisson légèrement huilée. Parsemez de cacahuètes nature concassées. Laissez cuire 10 min au four préchauffé à th. 6 (180 °C). Arrondissez les tuiles sur un rouleau puis laissez-les refroidir.

➥ **Craquant avec une boule de glace de votre choix ou en accompagnement d'une mousse au chocolat.**

4 Nouilles sautées au wok

INSPIRATION ASIATIQUE

Faites sauter au wok 150 g de crevettes avec 1/4 de chou chinois, 1/2 poivron rouge et 4 ciboules émincées dans de l'huile d'arachide sur feu vif. Ajoutez 350 g de nouilles chinoises cuites. Versez 2 cuil. à soupe de sauce de soja et 3 cuil. à soupe de cacahuètes grillées à sec et concassées.

5 Sauce satay

TRÈS FACILE

Mixez 120 g de cacahuètes et 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide pour obtenir une pâte. Faites chauffer doucement avec 1 cuil. à café de gingembre frais râpé, 2 gousses d'ail pelées et émincées, 1 cuil. à café de sauce chili, 2 de curry et 1 de sucre roux. Délayez avec 1 cuil. à soupe de sauce de soja, le jus d'1 citron vert, 10 cl d'eau et 20 cl de lait de coco. Laissez réduire avant de servir.

➥ **Parfaite servie avec des crevettes, des viandes blanches ou du riz.**

La vraie bonne idée

6 Coupelles choco'cahuète

Portez à ébullition 20 cl de crème liquide. Versez sur 200 g de chocolat cassé en morceaux. Remuez jusqu'à obtenir une crème parfaitement lisse. Versez dans des coupelles de chocolat puis saupoudrez de cacahuètes nature concassées.

➥ **Faites vos coupelles en nappant de chocolat fondu des mini empreintes de silicone.**

7 Purée croquante

À SERVIR AVEC UN CURRY

Écrasez 600 g de pommes de terre cuites avec 15 cl de lait de coco, 4 cuil. à soupe de cacahuètes grossièrement concassées et 10 brins de coriandre fraîche ciselée. Salez, poivrez au moulin et servez.

8 Billes fromagères

GRIGNOTAGE APÉRITIF

Façonnez 150 g de fromage frais en billes. Roulez-les dans 150 g de cacahuètes mixées. Réservez-les au réfrigérateur. Sortez 5 min avant de servir.

➥ **Déclinez cette idée avec des pistaches, des amandes ou du sésame, et servez ensemble piqué sur des bâtonnets.**

9 Croûtons aux cacahuètes

AVEC UN VELOUTÉ DE POTIRON

Coupez 8 tranches de pain de mie en neuf. Trempez-les des deux côtés dans 80 g de beurre fondu puis 50 g de cacahuètes salées concassées. Posez sur une plaque couverte de papier sulfurisé et laissez dorer 5 min à th. 6-7 (200 °C).

10 Poulet pané

LES ADOS DIRONT ENCORE !

Passez chaque côté de 4 escalopes de poulet dans une assiette de farine, puis dans 2 œufs battus en omelette et enfin dans un mélange de 100 g de chapelure et de 150 g de cacahuètes concassées. Faites dorer dans une poêle huilée.

Savoir & Faire

Mes citrons confits au sel faits maison

Typiques de la cuisine d'Afrique du Nord, ils donnent à vos plats une petite touche orientale.

POUR UN GRAND BOCAL
CUISSON : 5 MIN
REPOS : 3 À 4 SEMAINES

◆ 4 citrons bio ◆ 2 feuilles de laurier ◆ 6 grains de poivre noir ◆ 50 g de gros sel de mer.

PRÉPA 20 MINUTES

LAVEZ soigneusement les citrons. Mettez-en 3 dans une casserole. Recouvrez d'eau et portez à ébulliton 5 min. Égouttez-les et séchez-les. Fendez chaque citron en quatre dans la hauteur sans aller jusqu'au bout.

OUVREZ-LES, saupoudrez généreusement l'intérieur de gros sel, fermez-les. Rangez-les bien droits dans un grand bocal propre et sec en les serrant. Ajoutez le poivre, les feuilles de laurier, le reste de sel et le jus du dernier citron.

COUVREZ d'eau bouillante à hauteur. Fermez le bocal hermétiquement et placez-le dans un endroit sombre. Laissez macérer 3 à 4 semaines en remuant le bocal de temps en temps. Conservez au frais après ouverture.

Les citrons au sel sont très présents dans la cuisine marocaine (tajines, salades…). Seule l'écorce se mange, salée à point. À vos bocaux !

Le sel, un bon conservateur

La salaison (avec du sel sec) ou la saumure (solution d'eau salée) sont des méthodes de conservation très anciennes. Antimicrobien, le sel possède également un fort pouvoir déshydratant. Il permet ainsi d'abaisser le taux d'humidité des aliments qu'il protège et d'empêcher la prolifération des microbes et des bactéries.

J'en fais quoi ?

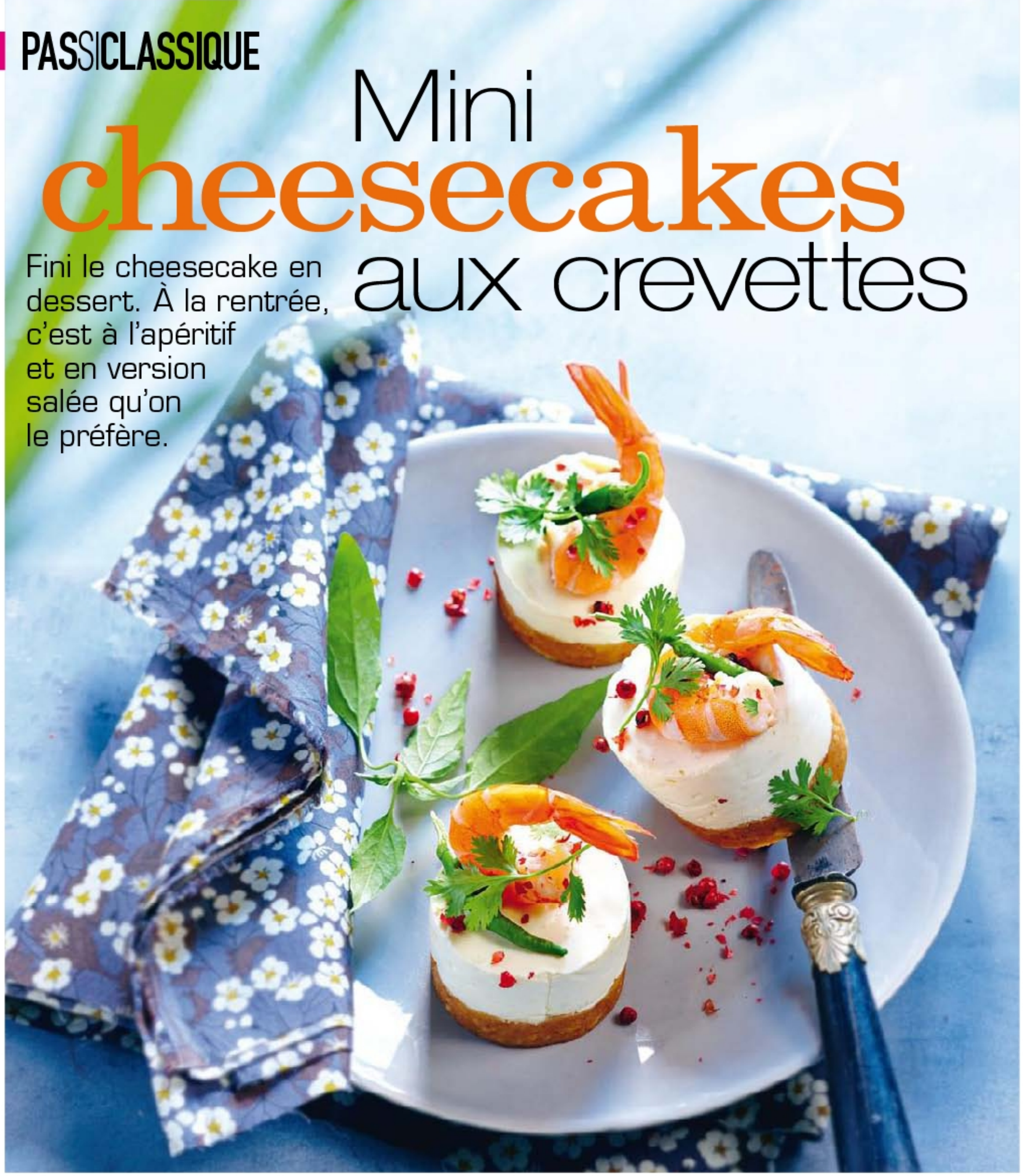
■ **MAYONNAISE ACIDULÉE.** Faites une mayonnaise bien moutardée. Ajoutez à la fin un filet de jus de citron et l'écorce hachée d'un quart de citron confit, 1 cuil. à s. de câpres, 2 de persil et 1 pincée de ras-el-hanout.

■ **PAPILLOTE AU POISSON.** Placez dans une papillote 1 cuil. à s. de dés de citron confit, des dés d'olives noires, un pavé de cabillaud, des feuilles de coriandre, 1 cuil. à c. de jus de citron, huile d'olive. Cuisez 10 min.

■ **CRÈME AU CHOCOLAT BLANC.** Mélangez 10 cl de crème liquide bouillie avec 200 g de chocolat blanc râpé. Ajoutez l'écorce hachée d'1/2 citron confit et 1 cuil. à soupe de Grand Marnier. Servez frais, en ramequins.

Mini cheesecakes aux crevettes

Fini le cheesecake en dessert. À la rentrée, c'est à l'apéritif et en version salée qu'on le préfère.



A Craquant
Pour préparer le biscuit du cheesecake, toutes sortes de crackers conviennent. Évitez cependant les biscuits apéritifs à base de maïs soufflé.

B Déco
Les baies roses ont une saveur discrète. Leur couleur vive fait bel effet en décor. On les utilise entières ou écrasées.

C Salé
La sauce de poisson apporte une note iodée tout en salant. Prudence ! N'oubliez pas de goûter le plat avant de rectifier l'assaisonnement.

D Velouté
La pincée de fécule, c'est le truc infaillible pour empêcher le jaune de coaguler afin que la sauce reste bien onctueuse.

E Le bon vin
Proposez un riesling. Ce vin blanc d'Alsace est assez vif pour résister au gingembre et assez subtil pour valoriser la saveur de la crevette.

POUR 12 PIÈCES
PRÉPARATION : 45 MIN - RÉFRIGÉRATION : 4 H

- **12 crevettes roses décortiquées**
- **250 g de fromage à tartiner (cream cheese ou St Moret)**
- **80 g de crackers salés**
- **70 g de beurre mou**
- **25 cl de crème liquide très froide**
- **10 cl de lait**
- **1 jaune d'œuf**
- **6 g de gélatine en feuilles**
- **1 pincée de fécule**
- **1 citron vert**
- **25 g de gingembre frais**
- **20 g de noix de coco râpée**
- **13 mini piments rouges ou verts**
- **4 brins de coriandre**
- **1 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm**
- **sel fin.**

Comment peut-on réduire le temps de réfrigération ?

La réponse de notre expert, directeur des Écoles Lenôtre, Philippe Gobet

Pour gagner du temps, vous pouvez dresser les mini cheesecakes dans des petites verrines. Dans ce cas, servez-les après 30 min en prenant soin de les faire refroidir dans un bac d'eau rempli de glaçons. Ajoutez un peu de gros sel dans votre eau pour accélérer le refroidissement.

PRÉPARATION

1 Faites colorer légèrement la noix de coco sur feu vif dans une poêle à sec. Laissez refroidir. Mélangez-la avec les crackers émiettés dans un saladier. Incorporez le beurre, travaillez en pâte avec une spatule. Tassez au fond de 12 cercles de 4 cm de diamètre.

2 Plongez la gélatine pendant 10 min dans de l'eau froide. Portez le lait à ébullition. Mélangez le jaune d'œuf, 1 piment haché, 1 pincée de sel et la fécule dans un grand bol. Délayez avec le lait chaud, faites épaissir en crème à feu moyen.

3 Égouttez la gélatine entre vos doigts et incorporez-la dans la sauce encore chaude. Râpez le zeste du citron vert.

Pelez et râpez le gingembre frais. Incorporez-les dans la sauce. Laissez refroidir à température ambiante.

4 Incorporez le fromage à tartiner, la sauce nuoc-mâm et un trait de jus de citron. Fouettez la crème liquide jusqu'à ce qu'elle soit ferme, puis incorporez-la à la préparation. Goûtez et rectifiez si nécessaire l'assaisonnement. Versez dans les cercles. Égalisez la surface.

5 Réfrigérez 4 h, jusqu'à ce que la mousse durcisse. Avant de servir, décerclez les cheesecakes en glissant une lame le long des cercles. Décorez d'1 crevette, 1 pluche de coriandre et 1 mini piment.

CONSEIL Les petits cercles à pâtisserie s'appellent des nonnettes. On en trouve sur les sites spécialisés ou dans les boutiques de matériel professionnel. Si vous n'avez que des cercles plus grands, coupez les cheesecakes en parts avant de les garnir.

Les super fruits

Cranberry, acérola, acaï, goji… ont un pouvoir nutritionnel extraordinaire et ne sont pas en reste côté saveurs !

Qui sont-ils ? Ces fruits au profil nutritionnel supérieur à la moyenne, notamment pour leur richesse en antioxydants, sont principalement la cranberry, la baie de goji (qui ressemble à une petite cerise allongée et provient du lyciet, un arbuste originaire de Chine), l'acaï (fruit d'une variété de palmier d'Amazonie), la myrtille, la grenade, la mulberry (baie du mûrier blanc originaire d'Asie) ou la mûre. On les trouve frais, surgelés, séchés, en jus, en confiture, en poudre ou en complément alimentaire. Certains industriels ont trouvé le bon filon et proposent même des sirops, des biscuits, des compotes ou du chocolat à base de ces "superfruits".

Quel est leur intérêt ? Très riches en vitamines, antioxydants et fibres, ils ont tout pour plaire. Attention, certains jus ou compotes contiennent avant tout de la pomme ou du raisin mais peu de "superfruits". Lisez bien les étiquettes ! Acidulés, sucrés ou légèrement amers, ces fruits permettent de découvrir des saveurs et des textures nouvelles et peuvent s'intégrer dans des recettes salées ou sucrées.

Comment les utiliser ?

- En grignotage pour calmer une petite faim ou à l'apéritif (frais ou séchés).
- Pour enrichir un muesli, un laitage, une salade de fruits ou une compote (frais, séchés ou en poudre).
- Ils se glissent dans les cakes, cookies ou financiers (frais, séchés ou surgelés).
- Frais, séchés ou surgelés, ils étonnent dans les plats sucrés-salés (gibier, pâtes, gratins ou salades composées).
- On en fait des sauces pour le poisson (jus, frais ou séchés).
- Proposés en boisson, ils servent aussi de base de cocktails (en jus ou frais).
- On les utilise pour faire des gelées (jus).

Les bons mariages

- Réveillez une salade de quinoa, avocat et mâche, en l'enrichissant d'une poignée de cranberries séchées.
- Préparez un cocktail vitaminé en mêlant jus de grenade, jus d'agrumes et une poignée de myrtilles fraîches.
- Concoctez une sauce acidulée en réduisant du jus d'acaï avec quelques baies de goji : pour étonner du saumon grillé.
- Renouvelez un moelleux au chocolat en y glissant des mulberries séchées.
- Apportez du tonus à des tagliatelles à la truite fumée en leur ajoutant quelques cranberries fraîches.
- Donnez de la fantaisie à un riz au lait en le ponctuant de myrtilles et baies de goji.

Réalisation : Béatrice Vigot Lagandré

La sélection de la rédaction

1. Cranberries bio séchées
Originaires d'Amérique du Nord, ces petites baies rouges sont légèrement acidulées et sucrées et font le bonheur des petites faims. À essayer aussi pour enrichir les céréales du petit déjeuner ou réveiller une simple salade de fruits frais.
SFB, 12,70 € le sachet de 250 g, dans les magasins Naturalia.

2. Mulberries séchées
Ces petits fruits à la fois doux et sucrés rappellent un peu les raisins secs. Réputées pour leurs vertus anti-fatigue, les mulberries donneront un petit coup de fouet avant une randonnée et étonneront vos invités à l'apéritif. Une bien agréable découverte !
Gayelord Hauser, 4,90 € le sachet de 100 g, rayon diététique des grandes surfaces.

3. Jus de cranberry
Voilà un jus qui mettra en éveil les papilles des amateurs de saveurs acidulées prononcées. À utiliser comme base de cocktail ou en remplacement du vinaigre dans la sauce d'une salade. Parfait aussi pour déglacer un foie gras poêlé.
La Vie Claire, 5,90 € la bouteille de 50 cl, magasins La Vie Claire.

4. Baies de goji
Surnommées "perles rouges de l'Himalaya", ces baies peuvent surprendre par leur légère amertume et leur acidité. Pour enrichir une coupe de glace et fruits frais ou étonner un gratin.
Comptoirs et Compagnies, 9,95 € le sachet de 125 g, à commander sur le site Bien Manger.

5. Jus de grenade
Cette boisson 100 % pur jus présente une saveur marquée et légèrement âcre. À proposer au petit déjeuner pour faire le plein de vitamines. À mélanger également avec du jus de myrtilles et de l'agar-agar pour préparer un délicieux dessert gélifié bien rafraîchissant.
POM Wonderful, 5 € la bouteille de 71 cl, rayon boissons fraîches des grandes surfaces.

Adresses en fin de numéro

Salade pleine forme

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 18 MIN

◆ 6 figues ◆ 80 g de baies de goji ◆ 1 citron non traité ◆ 3 poignées de pousses d'épinards frais ◆ 150 g de tomme de brebis ◆ 100 g de riz basmati ◆ 4 cuil. à s. d'huile de noix ◆ 2 cuil. à s. de vinaigre de cidre ◆ 1 cuil. à café de miel ◆ sel, poivre.

RINCEZ le riz, cuisez-le avec un ruban de zeste de citron à l'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Égouttez-le et laissez-le refroidir.
ÉQUEUTEZ les épinards. Rincez les figues, découpez-les en fins quartiers. Détaillez le fromage de brebis en petits dés.
FOUETTEZ le vinaigre avec le jus d'1/2 citron, le miel, du sel, du poivre et l'huile de noix dans un saladier. Ajoutez tous les éléments de la salade et mélangez délicatement.

CONSEIL **Réhydratez les baies de goji à la vapeur pour garder leurs propriétés tout en leur redonnant un peu de moelleux.**

Une assiette équilibrée et pleine de surprises pour un repas tout en légèreté.

Crème dessert à l'orange et aux cranberries

POUR 4 À 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
RÉFRIGÉRATION : 3 H
CUISSON : 10 MIN

◆ 1 orange bio ◆ 2 cuil. à s. de cranberries séchées ◆ 40 cl de lait ◆ 4 jaunes d'œufs ◆ 60 g de sucre en poudre ◆ 15 g de fécule ◆ quelques graines de tournesol décortiquées.

RINCEZ l'orange et râpez son zeste. Portez à ébullition le lait avec le zeste, couvrez et laissez infuser pendant 5 min.
FOUETTEZ les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre et la fécule dans un saladier. Pressez l'orange, incorporez le jus au mélange d'œufs.
FILTREZ le lait, versez-le dans le saladier en mélangeant soigneusement. Transvasez dans la casserole et laissez épaissir sur feu doux en remuant sans cesse. Répartissez la préparation dans des ramequins.
LAISSEZ REFROIDIR la crème avant de la réserver 3 h au réfrigérateur. Parsemez de cranberries et de graines de tournesol avant de servir.

CONSEIL **Si vous désirez rehausser la saveur de la crème, incorporez un trait d'eau de fleur d'oranger ou de liqueur d'orange.**

Un entremets parfumé pour clore un repas sur une note acidulée.

Les moules en silicone

Plus rien n'attache avec ces moules incollables qui osent toutes les formes.

1 Le plus gourmand

À savoir avant de choisir

■ **Pour quoi faire ?** Le silicone est intéressant pour ses propriétés antiadhésives qui assurent un démoulage sans casse. Il est parfait pour les gelées, le chocolat, les préparations glacées et les gâteaux à la consistance moelleuse. Si l'on cherche le croquant et le croustillant, pour les tartes notamment, il vaut mieux utiliser un moule métallique, meilleur conducteur de chaleur.

■ **Quelles formes ?**
Pas de restrictions pour les formes simples (rond, carré…). Même si le silicone est idéal pour réaliser des gâteaux aux formes très ouvragées ou aux empreintes de petite taille, le démoulage réclame patience et délicatesse pour ne pas abîmer le motif. Tout dépend également de la recette. Ainsi, le quatre-quarts et la panna cotta sont plus faciles à démouler que le moelleux au chocolat.

■ Les détails importants
Choisir un silicone de qualité (silicone platine, premium, de fabrication européenne…), le prix étant un très bon indicateur. Plus le moule est grand, plus les bords doivent être rigides, il sera donc plus pratique à transporter une fois plein.

2 Le plus futé

3 Le plus pro

4 Le plus original

5 Le plus festif

6 Le plus déco

1. À VOS SUCETTES !
Et si on retombait en enfance avec ce moule en silicone platinium conçu pour réaliser 12 sucettes en chocolat. La surface est ultralisse pour obtenir des bouchées satinées et les larges bords facilitent les manipulations. Il convient aussi pour la cuisson jusqu'à 250 °C. Livré avec 12 bâtonnets et carnet de 6 recettes au chocolat.

Moule Chocoludik, 5 €, Tefal.

2. CHACUN LE SIEN
En forme de fleur, composée de 9 pétales et d'1 cœur, ce moule permet de parfumer différemment les parts pour proposer plusieurs gâteaux en un. Au rhum pour les grands, au chocolat ou à la vanille pour les enfants par exemple. En silicone platine.

Moule marguerite, 22 €, Nodshop.

3. TRÈS DORÉ
Qualité professionnelle pour ce moule dont la technologie introduit des microbulles dans le silicone afin d'obtenir une parfaite transmission de la chaleur. Les cannelés sont joliment caramélisés et leur surface croustillante. D'autres formes sont disponibles dans cette gamme.

Elastomoule 6 cannelés, 20 €, Debuyer, chez Mathon.

4. SUCRÉ OU SALÉ
Ce modèle unique en son genre cuit 30 bâtonnets croustillants pour agrémenter un apéritif ou un goûter, aussi performant au four qu'au micro-ondes. Recettes de sticks aux herbes de Provence et parmesan, au cacao… disponibles sur Internet. Moule en silicone platine, durable et sans émanations.

Moule à sticks, 18 €, Lékué.

5. DE 1 À 100 ANS !
Fabriqué en Europe, ce moule en silicone platine épais permet de réaliser un gâteau à deux étages décoré en toutes lettres d'un "bon anniversaire", de fleurs et de cœurs. Avec son diamètre de 26 cm, il peut régaler jusqu'à 8 personnes.

Moule anniversaire, 27 €, Scrapcooking.

6. FLEURI
Entouré d'un cadre rigide, ce modèle en silicone est facile à manipuler. Ses empreintes en forme de narcisse (d'un diamètre de 7,6 cm) font beaucoup d'effet et se démoulent sans problème. Mousse à la framboise, moelleux à la rose, relevés de 2 gouttes de colorant, seront à coup sûr réussis.

Moule Silikomart 6 narcisses, 14,95 €, Bien Manger.

■ **Adresses en fin de numéro**

Réalisation : Valérie Bastal

...l'omelette

Le classique du repas familial prêt en un éclair sait se faire ultra gourmand.

RECETTES POUR 2 PERSONNES

+ Les astuces sur cuisineactuelle.fr
Pour réussir une omelette parfaite, rendez-vous dans la rubrique Dossiers gourmands/ Tendance cuisine.

Viva la **feta**

FOUETTEZ 6 œufs avec 2 cuil. à soupe d'eau. Salez. Laissez prendre 2-3 min à la poêle dans 3 cuil. à s. d'huile d'olive. Garnissez de dés de feta, d'origan et de menthe ciselés. Poivrez, repliez et laissez cuire encore un instant. Servez chaud.

➥ **Le + : vous pouvez ajouter des olives ou des tomates coupées en dés.**

Mon omelette au **Canada**

BATTEZ 4 œufs avec 2 cuil. à soupe de lait. Faites dorer 4 tranches fines de lard fumé émincées à la poêle. Ajoutez les œufs. Laissez prendre, repliez et terminez la cuisson. Arrosez de sirop d'érable et servez au petit déjeuner.

➥ **Le + : un accord salé-sucré inattendu pour un brunch de champion.**

Tortilla express

FAITES DORER 300 g de dés de pommes de terre et 100 g d'oignons hachés dans 2 cuil. à s. d'huile d'olive à la poêle. Ajoutez 4 œufs battus. Mélangez puis laissez prendre 8 min à feu doux. Retournez et laissez dorer sur l'autre face. Servez chaud, tiède ou froid.

➥ **Le + : on la retrouve le lendemain, avec une grosse salade verte à l'ail.**

Dessert **fondant**

CUISEZ 3 œufs battus avec 3 cuil. à s. de crème fraîche et 2 cuil. à soupe de sucre en omelette fine. Retournez sur une planche. Tartinez de confiture et roulez serré. Coupez en rondelles et fixez avec des piques en bois.

➥ **Le + : parfait pour le goûter, à tremper dans une sauce au chocolat.**

Soufflé au **crabe**

MONTEZ 5 blancs d'œufs en neige. Fouettez les jaunes avec le jus d'1 citron, 4 cuil. à soupe de crabe émietté, 3 pincées de paprika, du sel et du poivre. Incorporez les blancs. Versez dans une poêle à manche amovible. Démarrez la cuisson sur une plaque à feu moyen et terminez dans le four chaud.

➥ **Le + : servez parsemé de fines herbes ciselées, en entrée chaude.**

Épinards et **parmesan**

BATTEZ 6 œufs. Ajoutez 1 poignée d'épinards crus hachés, 3 cuil. à s. de parmesan râpé, de la muscade, du sel et du poivre. Cuisez 3-4 min à feu moyen. Repliez et servez.

Cowboy **style**

FAITES SAUTER 3 cuil. à s. de champignons de Paris et 1/2 poivron émincé dans 1 cuil. à s. de beurre. Cuisez 6 œufs battus en omelette. Garnissez avec les légumes et 1/2 avocat émincé, salez et poivrez. Repliez et servez.

➥ **Le + : en déjeuner sur le pouce, avec du jambon ou une saucisse émincée.**

Gâteau de **pique-nique**

PRÉPAREZ une omelette par personne de la façon suivante. Battez 3 œufs avec 1 filet de coulis de tomates, 1 trait de purée d'épinards, des fines herbes ciselées, des dés de jambon et du fromage râpé. Cuisez en omelette fine, puis empilez les omelettes dans un plat, filmez et lestez d'un poids. Réfrigérez 2 h.
SERVEZ à température ambiante, découpé en parts à la façon d'un gâteau.

➥ **Le + : avec cette recette, tous les parfums sont permis. Vous pouvez tartiner les omelettes de sauce tomate avant de les empiler.**

Nos 15 bonnes

À l'occasion des foires aux vins, nous avons sélectionné pour vous des crus connus ou des pépites à découvrir et à savourer entre amis.

Blancs

1 De la fraîcheur

Pour célébrer la saison des huîtres ou accompagner la charcuterie, un joli muscadet produit au cœur de l'appellation. Il a été élevé quelques mois en barrique afin de renforcer sa palette aromatique. Fruité et fleuri, intense.
Muscadet de Sèvre et Maine sur lie 2011, Domaine du Landreau Village, 4,50 €, Auchan.

2 Original et charmeur

Un cépage local assez rare, le bourboulenc, confère une jolie personnalité à ce vin blanc à la fois frais et gras, ample en bouche, aux arômes de fruits blancs et de fleurs. À l'apéritif avec une verrine ou sur un poisson rôti.
Coteaux-du-languedoc La Clape, Classique 2010, Château d'Anglès, 6 €, Carrefour.

3 Finesse et minéralité

Élaboré par une grande maison de l'appellation, voici un chablis bien typé, tout en finesse, en élégance, en pureté, en notes fleuries, avec une finale minérale. On l'aime de l'apéritif au fromage en passant par des saint-jacques et un poisson au beurre blanc.
Chablis 2011, Domaine Chenevières, 8 €, Magasins U.

4 Bulles vives

Tiré du cépage mauzac, ce vin blanc effervescent à la bulle fine et vive a de séduisants arômes de pomme verte et une finale fraîche. Idéal pour changer d'apéritif, avec des crevettes et de l'andouille de Vire, ou sur un buffet froid.
Gaillac méthode ancestrale brut, Château de Rhodes, 9 €, supermarchés Monoprix.

5 Moelleux et équilibré

Encore jeune, ce jurançon moelleux s'exprime déjà pleinement avec un nez intense de fruits exotiques, une bouche riche et ample à la finale fraîche très agréable. On le sert à l'apéritif avec des sucettes au foie gras et des feuilletés au roquefort, ou sur un dessert aux fruits.
Jurançon 2011, Grains de Légende, Domaine Cauhapé, 15 €, Leclerc.

Rouges

6 Vin de copains

Avec son nez de petits fruits sauvages bien mûrs, ses notes de garrigue, sa bouche structurée et concentrée à la finale franche, ce côtes-du-rhône tiré du grenache et de la syrah séduira les amateurs sur un rosbif ou des travers de porc grillés aux épices.
Séguret 2012, Dom. de Prieuré Saint-Just, 4,15 €, Hyper U.

7 Bon petit cru

Ce bordeaux classique et bien fait est tiré du merlot, ce qui lui donne rondeur et fruité. Avec ses tanins sans aspérité, ses arômes de fruits rouges et sa finale fraîche, il convient aux repas de famille, sur le poulet rôti ou le pot-au-feu.
Bordeaux 2010, Château Sainte-Barbe, Les Argiles, 5,10 €, Intermarché.

8 Coup de soleil

Né dans le Roussillon, à base de carignan, grenache, syrah et mourvèdre, ce rouge charpenté et intense a des arômes

affaires

Réalisation : Élisabeth de Meurville

d'épices douces, de garrigue, avec une finale de réglisse. On le savoure sur une épaule d'agneau ou une entrecôte.
Tautavel 2010, Arago 21, Gérard Bertrand, 5,75 €, Nicolas.

9 Complexe

Un joli bordeaux bien fait et élégant, avec un nez de fruits noirs mûrs. Sa bouche structurée mais ronde a des notes de tabac et de réglisse. On le sert sur une viande rouge ou une volaille rôtie.
Bordeaux supérieur 2011, Château de Reignac, 16 €, Leclerc.

10 Gourmand

Issu d'un domaine star de l'appellation, ce cahors fruité et intense, équilibré, ample, à la bouche épicée, est aussi à l'aise sur une saucisse-haricots que sur une volaille.
Cahors 2008, Moulin Lagrezette, 8 €, Carrefour Market.

11 Original

Le gamay de Bouze donne un vin puissant, frais et fruité, à la bouche gourmande. À servir sur un boudin noir ou un Parmentier de canard.
Gamay de Bouze, Les Cépages Oubliés, Henry Marionnet, 8,90 €, Monoprix.

12 Médoc élégant

Beau millésime pour le second vin d'un château célèbre, qui peut encore vieillir. Cet élégant haut-médoc, gourmand et fruité, avec une finale sur la cerise, se plaira avec une côte de bœuf ou un filet mignon de porc à la cannelle.
Haut-médoc 2009, Les Allées de Cantemerle, 12 €, Dia.

13 Bien typé

C'est le cabernet franc qui donne à ce vin rouge son caractère bien marqué, avec un nez intense de cassis, une bouche ample et longue. Servez-le sur un magret ou des côtes de veau rôties.
Irouléguy 2010, Dorea de Brana, 13 €, Auchan.

14 Beau classique

Ce médoc à majorité de cabernet-sauvignon est ample en bouche, avec des arômes de grillé. Ses tanins bien ronds aimeront une moussaka ou une volaille aux cèpes.
Médoc 2009, Tour Prignac 13,80 €, Nicolas.

15 Que du charme

Un beau rouge signé par un grand sommelier. Robe sombre, nez puissant de fruits noirs avec des notes de violette, bouche ample et longue finissant sur la réglisse. Servez avec une pintade rôtie ou un civet de lièvre.
Beaumes-de-Venise 2012, Les Garrigues d'Éric Beaumard, 7,90 €, Casino.

La purée de pommes de terre en flocons

Trop nature, elle est un peu fade. Plus goûteuse, elle risque d'être trop salée. Nos conseils pour bien choisir.

Coup de cœur

AUCHAN
Épicée

Enrichie de crème et d'épices (muscade en tête), cette purée à l'assaisonnement très présent et au goût de pomme de terre discret a une saveur agréable. On aime aussi sa texture, comme moulinée.

Le + Elle sent bon.
Le − Elle est très salée.
Purée Saveur d'autrefois, 2,65 € les 500 g, Auchan.

TOUS LES JOURS
Petit prix

Si l'on suit le mode d'emploi, elle est trop compacte ! Mais corrigée avec un peu plus de liquide, cette préparation bon marché offre un vrai goût de pommes de terre nature, à assaisonner à sa guise.

Le + Presque 3 fois moins chère que les autres.
Le − Un mode d'emploi austère.
Purée de pommes de terre, 0,85 € les 500 g, en GMS.

CASINO
Délicate

Consistance veloutée pour cette purée qui s'annonce au lait, ce qui lui apporte de la douceur mais ne compense pas son manque de saveur. On le lui pardonne en partie, car elle est aussi sans sel ajouté.

Le + Elle est peu chère.
Le − Il faut quand même ajouter du lait.
Purée au lait, 1,30 € les 500 g, magasins Casino.

VICO
Onctueuse

Bilan un peu décevant pour cette marque spécialiste qui propose une purée très banale et qui n'a pas particulièrement le goût de pomme de terre, juste le mérite de contenir très peu de sel. Sa consistance est en revanche réussie.

Le + Le format familial en boîte compacte.
Le − Aucune odeur !
Bonne purée, 2,35 € les 500 g, en grandes surfaces.

BONNETERRE
Bio

99,9 % de pommes de terre et aucun additif, c'est le bon point ! Mais à la dégustation, douche froide : la purée est grise, et la saveur peu convaincante.

Le + Les sachets pour 2 de 97 g au lieu de 125 g, pour appétit modéré.
Le − Un arrière-goût un peu étrange.
Purée de pommes de terre, 2,85 € les 194 g, en GMS.

MOUSLINE
Goûteuse

Sa saveur, imprimée dans notre mémoire, sert de référence. Pourtant, l'assaisonnement agréable mais très présent (crème et muscade) prend le pas sur la pomme de terre. Texture très lisse.

Le + Peu d'additifs et pas de conservateur ni de colorant.
Le − Un record pour la teneur en sel !
Saveur à l'ancienne, 3,80 € les 500 g, en GMS.

Réalisation : Valérie Bestel

Cuisine Actuelle

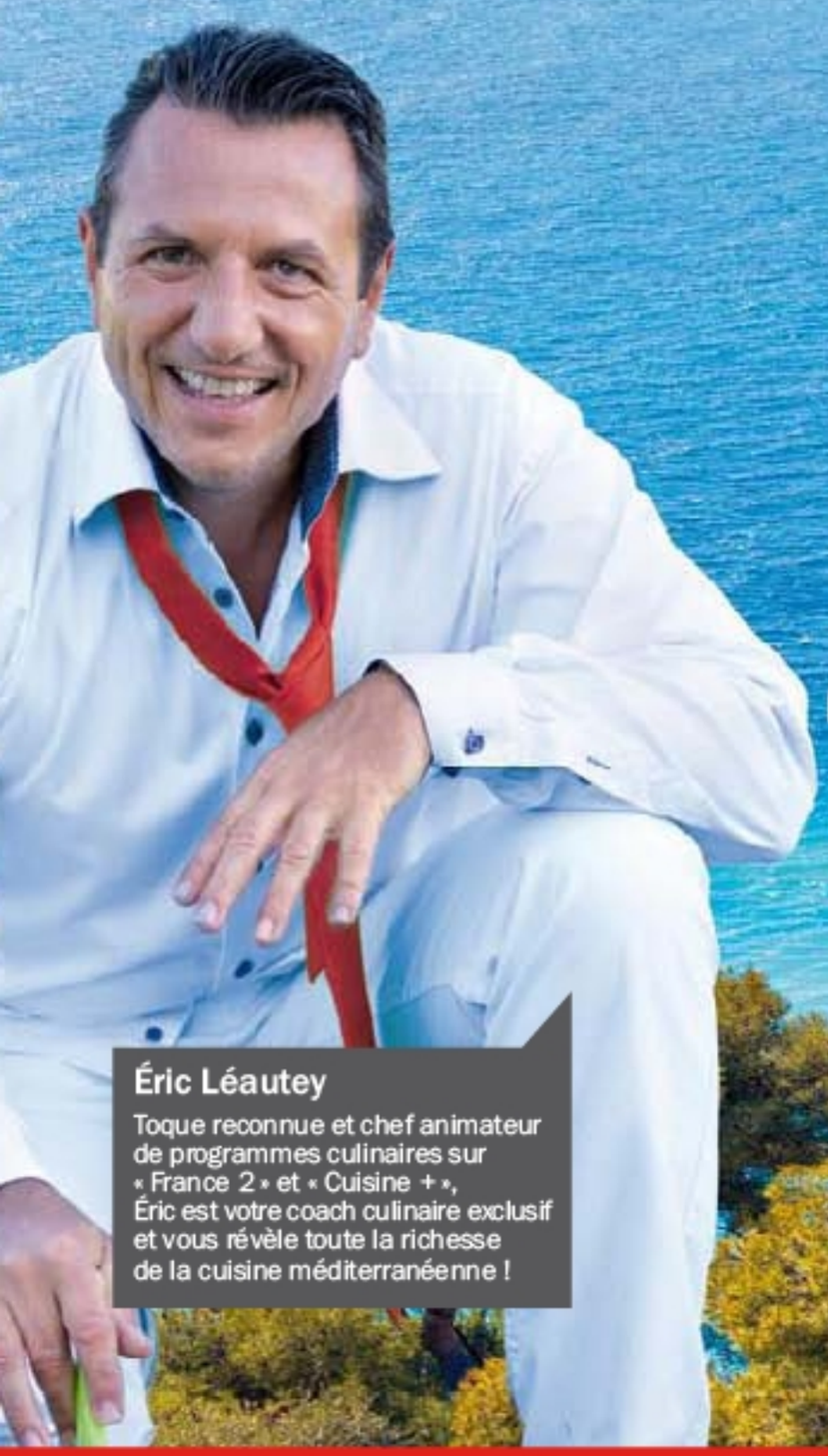
Costa CROISIERES

CROISIÈRE À PARTIR DE **599€*** par personne
8 jours/7 nuits à bord du Costa Serena

En croisière avec le chef Éric Léautey

EN MÉDITERRANÉE OCCIDENTALE DU 16 AU 23 NOVEMBRE 2013

réservez dès maintenant vos places...



Embarquez pour une croisière où chaque escale sera l'occasion de découvrir ces villes mythiques où traditions culinaires et produits du terroir, cultures et art de vivre sont étroitement liés... et vivez la magie de naviguer à bord du Costa Serena, navire splendide à l'élégance originale et à l'équipage très attentionné.

Exceptionnel, vous partez avec le chef Éric Léautey.

Éric vous communiquera sa passion pour cette cuisine méditerranéenne à la fois sincère et érigée en art de vivre...

Il aura le plaisir de vous initier à la manipulation et à la préparation très simple de quelques-uns de ces produits du Sud, pleins de soleil, fraîchement cueillis ou pêchés.

> « Je serai heureux de partager avec vous cette croisière d'exception et ma passion pour ces cuisines locales de caractère »

Éric Léautey
Toque reconnue et chef animateur de programmes culinaires sur « France 2 » et « Cuisine + », Éric est votre coach culinaire exclusif et vous révèle toute la richesse de la cuisine méditerranéenne !

Au départ de Marseille, cap sur l'Italie et l'Espagne, un itinéraire fait de saveurs et de contrastes...

1re ESCALE : SAVONE EN ITALIE

2e ESCALE : CIVITAVECCHIA ET ROME

3e ESCALE : PALERME ET LA SICILE

4e ESCALE : PALMA ET LES BALÉARES

5e ESCALE : VALENCE ET L'ESPAGNE

www.lemareel.info - crédit photos : © Nicolas Louis © Fotolia : Alex Tihonov, Gert Hochmuth, Moreno Novello, MasterLu, Lotharingia

VOS PRIVILÈGES CUISINE ACTUELLE EXCLUSIFS :

- **Des cadeaux de bienvenue pour chacun.**
- **Une directrice de croisière vous est exclusivement dédiée.** A votre écoute, elle vous réserve un accueil chaleureux et répond à toutes vos questions pour faciliter votre voyage.
- **« En Croisière avec le chef »** une expérience passionnante réservée aux lecteurs de Cuisine Actuelle uniquement.
- **« Les Ateliers d'Éric »** une initiation participative pour apprendre le maniement et la préparation de produits qui feront à votre retour, la joie de vos convives.

Et en plus : croisière payable en 3 fois sans frais. Croisière offerte aux enfants de - 18 ans.**

*Tarif par personne en base double, catégorie Intérieure Classic, à partir de et en fonction des disponibilités au moment de la réservation, au départ de Marseille... Les taxes portuaires, le forfait de séjour à bord, les boissons aux repas, les Ateliers Cuisines sont inclus. Ce produit est organisé et commercialisé par Costa Crociere S.p.A. – ATOUT FRANCE : 092100081.

**Croisière offerte aux enfants de - 18 ans partageant la cabine de 2 adultes payants, hors taxes portuaires et forfait de séjour à bord de 155 €/enfant au départ de Marseille.

DEMANDEZ LE PROGRAMME DÉTAILLÉ DÈS AUJOURD'HUI :

Pour vous inscrire et tout savoir sur « la Croisière Cuisine Actuelle avec le Chef Éric Léautey » en Méditerranée occidentale.

☑ OUI, je souhaite recevoir la documentation de la croisière des lecteurs de Cuisine Actuelle : « **En croisière avec le chef** »

Complétez et retournez ce coupon à : Costa Crociere S.p.A. - En croisière avec le chef – Cuisine Actuelle 2013 - 2 rue Joseph Monier – Bat C – 92859 RUEIL-MALMAISON CEDEX ou utilisez ce QR Code.

Mme M. _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Tél. _____

e-mail _____

CCFCAC270

Costa CROISIERES

Les questions à se poser avant de choisir (et nos réponses !)

■ **Comment ça marche ?** Un autocuiseur est une casserole dotée d'un couvercle à joint étanche et à soupape. Ce dispositif empêche la vapeur d'eau de s'échapper et permet d'atteindre des pressions supérieures à la pression atmosphérique, donc des températures d'ébullition supérieures à la normale. L'eau bout à 120 °C au lieu de 100 °C. Quand la pression atteint un certain niveau, la soupape de sécurité s'ouvre pour libérer la vapeur (en émettant un sifflement), évitant ainsi tout risque d'accident.

■ **Pour quoi faire ?** Vous gagnez du temps et de l'énergie : la cuisson à 120 °C est plus rapide que celle à 100 °C. Parfait aussi pour cuire à l'étouffée sans risque de débordement. Pour cuire à la vapeur bien sûr, car ces cocottes sont munies de paniers. Elles préservent les saveurs, car les molécules aromatiques restent à l'intérieur. L'autocuiseur sert également de casserole pour grands volumes. Sauf mention contraire, les modèles présentés ici sont compatibles avec l'induction.

■ **Quelle capacité ?** L'éventail est large, de 3 à 15 l. Il ne s'agit pas du volume de liquide, mais bien du volume brut qu'on ne remplit pas plus qu'aux 2/3. Les 3 l à 5 l conviennent pour des plats de 4 personnes ou moins. Les 6 l pour 4 à 6 convives, les 7 l à 8 l pour 6 à 8 etc. Attention, à grands volumes gros efforts : le récipient plein est lourd à porter, et la batterie, volumineuse, difficile à ranger.

■ **Quel système d'ouverture ?** Il en existe trois : à étrier, à baïonnette et à bouton poussoir. Tous se bloquent automatiquement tant que le récipient est sous pression (attendez sans forcer). Ils offrent la même sécurité ; choisissez selon votre confort personnel.

Cocottes

Rapide et économe, l'autocuiseur préserve aussi

❶ La plus réputée

❷ La plus maniable

❹ La plus pro

❺ La plus design

1. DIÉTÉTIQUE

La marque qui a inventé la Cocotte-Minute® il y a soixante ans en produit désormais une quinzaine de modèles, chacun avec ses spécificités, pour la plupart fabriqués en Bourgogne. Ce Nutricook a un programmateur qui adapte les étapes (montée en température, cuisson sous pression, cuisson avec la chaleur résiduelle) à quatre sortes d'aliments — légumes, féculents, poissons et viandes — pour préserver un maximum de vitamines et de sels minéraux. Un tableau donne les temps exacts pour chaque aliment. Le test sur le brocoli est probant : non oxydé, il garde son vert tendre et son croquant. Ce modèle offre aussi 3 programmes gourmands inattendus (fruits, flans et gâteaux).

Nutricook Délice. 7 programmes nutrition, 6 verrines à couvercle en silicone, minuteur intelligent amovible, 30 cm/8 l. 230 €, Seb.

2. DOUBLE PRESSION

Cet autocuiseur est doté d'une soupape qui permet de sélectionner deux niveaux de pression : pour les légumes et pour les viandes et poissons. Il prévoit aussi une ouverture facile : on ôte le couvercle en le faisant basculer dans la cuve et on retire la poignée. Pour une cuisson homogène, le fond Inox inclut un disque en aluminium, excellent conducteur.

Domina Vitamin. Existe en 22 cm/5 l, 22 cm/7 l et 24 cm/9 l. À partir de 175 € (modèle 5 l), Lagostina.

3. OLÉ !

Si vous appréciez la couleur, la marque espagnole vous en propose cinq pour cet autocuiseur 8 l : Inox, rouge, noir, pourpre et vert. Il est fourni avec un panier vapeur en Inox facile à nettoyer dans la mesure où ses trous sont sans relief et peu nombreux. Deux soupapes — l'une à la fermeture, l'autre à l'ouverture — en garantissent la sécurité et sa capacité de 8 l permet toutes les proportions jusqu'à 8 personnes.

OC-8. 25 cm/8 l, fermeture à étrier, poignées latérales courtes, Inox. 75 €, Fagor.

4. ROBUSTE

Le style professionnel de ce faitout fabriqué dans le Doubs tient notamment à l'Inox brossé, qui ne vieillit pas au fil des utilisations. À son couvercle aussi, encerclant complètement le bord. À un gros bouton pression en bakélite enfin, qui se ferme et s'ouvre d'une main, en appuyant. Une soupape rotative graduée sur 4 niveaux permet de régler la pression, et des graduations à l'intérieur de la cuve

Réalisation : Laurence Zombek

sous pression

les saveurs. Notre revue de détail.

❸ La plus colorée

❻ La moins chère

❼ La plus grande

Coup de cœur

❽ La plus ergonomique

aident à la précision des volumes. Un couvercle en verre adapté peut être acheté en option.

Alto, 20 cm/4 l : 194 € ; 24 cm/6 l : 224 € ; 24 cm/9 l : 239 €. Cristel.

5. HAPPY FEW

Certes, cet autocuiseur n'est pas vendu partout. Mais si vous aimez vous distinguer, ce modèle est fait pour vous. Sa double finition, polie miroir et satinée, souligne des contours élancés. La cuve, entièrement lisse, trouve facilement sa place dans le lave-vaisselle une fois le couvercle enlevé. Et, grâce à une hauteur de 16 cm, elle offre une capacité de 6 l, étonnante pour un petit diamètre (22 cm) qui se pose sur des foyers de taille moyenne.

Éclipse, réf. 3700074. Inox, 22 cm/6 l. Poignées en résine thermo-isolante. 185 €, Berghoff.

6. PETITE PRESSION

Ce petit modèle de 4 litres est idéal pour vos dîners en tête à tête. Conçu pour faciliter la cuisine des pressés-stressés, il est en alu antiadhésif, très léger et qui répartit vite la chaleur. Une ouverture d'une seule main est possible à tout moment pour vérifier la cuisson car la surpression n'est pas très forte (24 kPa contre 40 à 80 pour les autres autocuiseurs). La décompression, elle, se fait en une dizaine de secondes. Ce faitout est compact : 20 cm de hauteur et de diamètre, mais il ne convient pas aux plaques à induction.

Wikook P6080400. 20 cm/4 l, livre de 30 recettes. 55 €, Tefal.

7. MULTIFORMAT

La surpression (70 kPa) à l'intérieur de cette cuve représente le meilleur compromis entre le temps de cuisson et le temps de mise sous pression. Car dans les versions de 10 et 13 litres, la cuisson dure logiquement plus longtemps. Mais ces formats, XL par leur hauteur, permettent de faire des conserves avec des bocaux en verre sans nécessiter un foyer géant. Le fond magnétique triple épaisseur 4 mm est idéal pour l'induction. Fabriqué dans l'Indre.

Sitraspeedo. 4, 6, 8, 10 et 13 l ; Ø : 24 cm. 4 sécurités, minuteur amovible, divers coloris. Garantie 15 ans. 125 € en 10 l. Sitram.

8. QUADRUPLE SÉCURITÉ

La pression vous fait peur ? Voici 4 sécurités : la valve d'herméticité, la valve de surpression, une valve de secours et le joint du couvercle prédécoupé. Avec ses deux niveaux de cuisson, une douce à 109 °C et une "rapide" à 116 °C, cette casserole conique s'emboîte dans une autre, ce qui fait gagner de la place dans une armoire.

Vitaquick. 22 cm/4,5 l : 167 € ; 22 cm/6 l : 181 € ; 26 cm/8 l : 204 € ; 26 cm/10 l : 214 €. Fissler.

■ Adresses en fin de numéro

CHAQUE MOIS, NOUS PUBLIONS LA MEILLEURE RECETTE DÉPOSÉE SUR NOTRE SITE

Bravo et merci à Yvette Armelle pour cette excellente recette postée sur notre site. Elle gagne 1 an d'abonnement à Cuisine Actuelle.

Soupe d'automne aux 3 saveurs

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 50 MIN
CUISSON : 40 MIN

- 300 g de châtaignes
- 300 g de potiron
- 450 g de champignons
- 1,5 l de bouillon de légumes
- 1 oignon de taille moyenne
- 1 gousse d'ail
- 4 tranches de pain de campagne
- huile d'olive
- sel et poivre du moulin.

L'avis de la rédaction :
"Une belle association de produits emblématiques de l'automne, avec un subtil équilibre entre les goûts."

METTEZ les châtaignes épluchées (ou congelées) dans un faitout, ajoutez le potiron coupé en cubes et 300 g de champignons taillés en lamelles. Couvrez de bouillon de légumes, versez un peu d'huile d'olive, salez légèrement puis poivrez. Laissez cuire 40 min.

MIXEZ la soupe et vérifiez l'assaisonnement.

FAITES POÊLER le reste des champignons dans un peu d'huile d'olive. Salez légèrement et poivrez.

FAITES GRILLER les tranches de pain de campagne au grille-pain. Versez la soupe dans des bols, déposez les tranches de pain grillé sur la soupe, disposez les champignons dessus.

LA BOTTE SECRÈTE D'YVETTE

Des légumes frais et bio

"J'ai eu l'idée de cette recette d'automne en allant cueillir des champignons et en ramassant des châtaignes. Mon "truc" pour rendre cette soupe si délicieuse ? Utiliser tous les légumes en même quantité, et les choisir frais et bio."

Recette INTERNAUTE

Postez votre recette sur notre site et gagnez des cadeaux !

Faites-nous partager vos plus belles recettes en les postant, avec une photo, sur notre site www.cuisineactuelle.fr

Les meilleures vous permettront de gagner des cadeaux et notre recette coup de cœur sera publiée dans les pages du magazine.

La confiture d'oranges

À l'anglaise ou pas, douce-amère ou à la saveur bien typée, le goût de cette confiture à forte personnalité varie souvent.

Coup de cœur

BONNE MAMAN
Pour tous les jours

Avec ses 28 % d'oranges, cette confiture à petit prix n'est pas la plus riche en fruits. Le goût, assez sucré, manque d'intensité mais l'amertume est équilibrée et l'ensemble réussi.

Le ⊕ S'étale facilement.
Le ⊖ Écorces trop fines et rares.

Marmelade d'oranges amères, 1,60 € les 370 g, en grandes surfaces.

MATIN DES PYRÉNÉES
Artisanale

Uniquement composée de fruits et de sucre, elle fait un parcours sans faute. Sa forte teneur en fruits (55 g pour 100 g) explique très certainement son goût puissant et délicieux.

Le ⊕ Des écorces bien réparties.
Le ⊖ La couleur un peu foncée.

Marmelade d'orange amère, 2,80 € les 370 g, en grandes surfaces.

WILKIN & SONS
So british…

Conforme à la tradition, cette marmelade anglaise (45 g de fruits pour 100 g) se distingue par un goût corsé et bien fruité. Les écorces sont plutôt fines et la consistance est ferme. Dommage qu'elle soit si chère !

Le ⊕ Sa saveur particulière.
Le ⊖ Pas assez d'écorces.

'Tiptree' Orange, 4,60 € les 340 g, en grandes surfaces.

MONOPRIX GOURMET
Originale

Préparée à partir d'oranges douces et amères, cette fausse confiture riche en fruits (56 g pour 100 g) et à la consistance rustique offre une saveur bien typée, à l'amertume légère, fondée sur un dosage en sucre très modéré.

Le ⊕ Une couleur appétissante.
Le ⊖ Une texture trop fluide.

Cœur de fruits cuits au chaudron, orange, 1,90 € les 305 g, Monoprix.

ANDROS
Peu sucrée

Peu d'amertume dans cette marmelade probablement faite à partir d'oranges douces. Sa moindre valeur calorique (– 30 %) rend acceptable une texture un peu gélifiée, due à la pectine naturelle de fruits.

Le ⊕ Écorces nombreuses qui relèvent son goût.
Le ⊖ Présence de sirop de glucose-fructose.

Marmelade allégée Oranges, 1,50 € les 350 g, en grandes surfaces.

JARDIN BIO
Du caractère

Saveur intense de fruits et amertume bien présente pour cette confiture bio allégée au goût peu sucré et très pulpeuse. Sa consistance rustique est agréable au palais et les écorces sont nombreuses.

Le ⊕ Au sucre brut de canne.
Le ⊖ Une texture un peu trop fluide.

Confiture biofruits Orange amère, 3,50 € les 320 g, en grandes surfaces.

Réalisation : Valérie Bastel

Secrets de pro

Pour progresser, innover ou épater : nos conseils, nos bons plans, vos astuces et les tours de main d'un grand chef.

Ça fait le poids

Viandes mijotées, quelles quantités prévoir ?

Les portions indiquées ci-dessous tiennent compte de la réduction à la cuisson.

- **LE VEAU** Osso-buco, blanquette, marengo : peu importe la recette, on compte à peu près 250 g par personne.
- **LE BŒUF** Environ 250 g suffisent. Pour le pot-au-feu, qui cuit longtemps, on peut préparer au moins 300 g par personne.
- **L'AGNEAU** Pour les pièces avec os, 300 g par personne ; sans os, entre 200 et 220 g.
- **LE PORC** Pour les pièces avec os, rouelle, échine ou jarret par exemple, 250 g par personne au moins. Pour un filet mignon, un rôti… 200 à 220 g.

NICKEL

Une cuisine saine et sans odeurs

Si certains effluves de cuisine peuvent être agréables, ils le sont généralement un peu moins quelques heures après le repas. À cela, il est facile de remédier de manière naturelle : déposez tout simplement cinq à six gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans une coupelle. Celle-ci, en prime, purifiera et assainira l'air ambiant.

Huile essentielle bio d'Eucalyptus Globulus, 6,95 € les 15 ml chez Nature & Découvertes.

C'est plus sain si…

La pizza se fait toute légère

Pour succomber sans trop culpabiliser à la tentation d'une pizza qui croustille, quelques petites précautions s'imposent. Côté garniture, on évite les charcuteries crues, la crème, les fromages et les œufs. Et si l'on ne peut vraiment pas s'en passer, on s'oblige à les ajouter en petites quantités et après la cuisson, à la sortie du four. Les ingrédients à privilégier sont bien évidemment les légumes (tomates, aubergines, oignons, champignons, cœurs d'artichauts et poivrons…), mais aussi le jambon blanc ou tous les produits de la mer. Enfin, un léger filet d'huile d'olive suffit.

VRAI OU FAUX ?

Il existe des confitures sans sucre

FAUX ! La définition légale stipule que la confiture doit contenir “au moins 55 % de sucre après cuisson”. Cette proportion comprend indifféremment les sucres ajoutés et les sucres issus des fruits. Les confitures dites allégées renferment de 42 à 45 % de sucre. En deçà, on ne parle plus de confitures, mais de “spécialités” qui, dépourvues des qualités de conservation apportées par le sucre, doivent généralement être gardées au frais.

Nul besoin d’abîmer vos champignons pour en retirer à tout prix les vers ! Même les plus belles pièces peuvent contenir de nombreux petits vers, souvent bien cachés. Sitôt rentré de la cueillette, et avant même de les nettoyer, j’emballe les champignons bien serrés dans du film étirable. Croyez-moi, les vers en manque d’oxygène sortent très vite !

Monsieur F., de Corrèze.

5 TRUCS POUR RÉUSSIR

Les gratins

Savoureux et pratiques, ils n’exigent pas un talent exceptionnel… juste quelques précautions.

1 Choisir son plat. La matière n’est pas primordiale, mais s’il est carré ou rectangulaire, il sera plus facile de servir et de tailler des parts égales. Avec un plat à bords hauts, les produits se dessèchent moins en cuisant et les risques de débordement sont réduits. Notre conseil : au moins 6 cm !

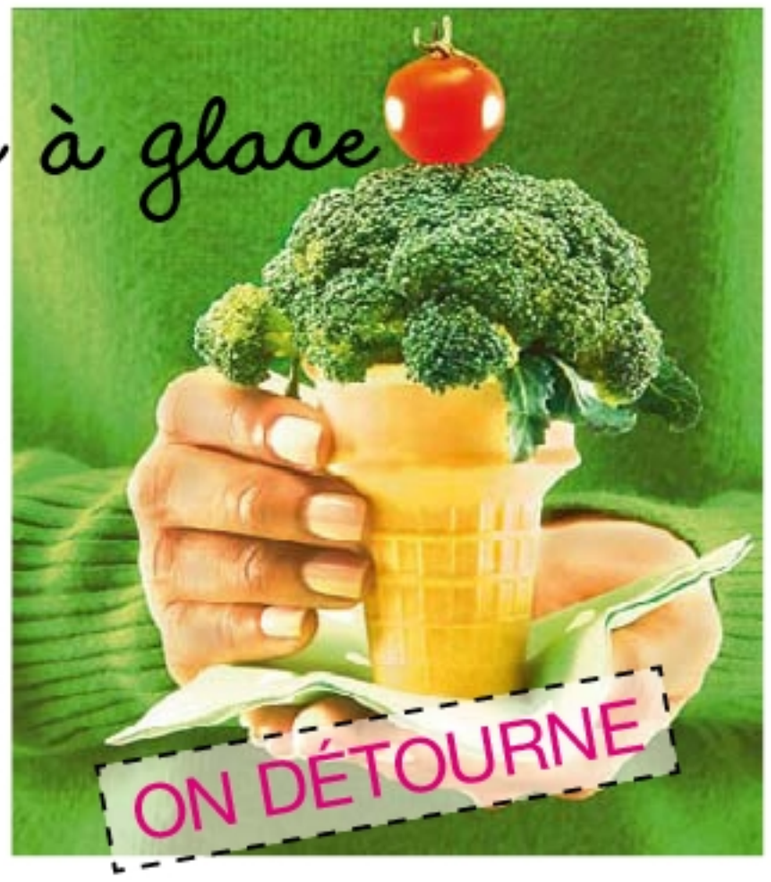
2 Veiller à la température. Avec des ingrédients crus, optez pour une température pas trop élevée (de 150 à 200 °C) le temps qu’ils cuisent, puis poussez le feu ou mettez le gril en route pour colorer lors des dernières minutes. Pour les plats dont les éléments sont déjà cuits ou chauds, il suffit de gratiner le dessus. Pour cela, utilisez le gril ou bien chauffez brièvement à haute température.

3 Gare à l’humidité ! Les préparations à base de légumes sont parfois très aqueuses (courgettes, tomates…). Pour donner une belle tenue au gratin, blanchissez les légumes et mêlez-y de la fécule de pomme de terre ou de maïs avant de les disposer dans le plat.

4 Pas de débordements ! Pour les gratins en sauce, laissez au moins 2 cm de marge avec le haut du plat en le garnissant. Et vérifiez que la lèchefrite est sous la grille.

5 Choisir les bonnes patates. Que votre gratin soit au fromage (savoyard) ou sans (dauphinois), préférez les variétés à chair ferme : belle de Fontenay, charlotte, BF 15, ratte… Et détaillez-les en tranches fines pour raccourcir la cuisson.

Les cornets à glace



Pas chers, disponibles en plusieurs formats, ils se garnissent à loisir de produits salés et mous (guacamole, rillettes de saumon, foie gras, fromage frais, tapenade…), auxquels ils apportent croustillant et originalité. On les sert à l'apéritif, en entrée, ou en accompagnement, dressés dans un verre ou sur l'assiette, pour se régaler du bout des doigts, en toute décontraction, dans une ambiance snacking et finger food.

SOS LECTRICES

"Juste au moment de préparer ma béchamel, je m'aperçois que je n'ai plus de lait !"

Pas de souci, il est tout à fait possible de se passer de lait pour une béchamel. Vous pouvez aussi la préparer avec un bouillon de légumes ou de bœuf, le jus de cuisson des légumes ou même avec de la purée si celle-ci n'est pas trop épaisse.

Master class avec… Hervé Rodriguez

Le chef du restaurant MaSa (pour Manipulateur de Saveurs), installé aux portes de Paris, à Boulogne-Billancourt (92), nous livre trois de ses surprenants secrets d'automne.

Tiédir les saint-jacques. Je préfère que les coquilles aient le moins de corail possible : la noix est bien plus grosse. Après les avoir rapidement passées sous l'eau – on ne les laisse surtout pas tremper –, je les fais tiédir une dizaine de minutes autour de 50 °C, dans le four entrouvert par exemple. Puis je les cuis brièvement, un simple aller-retour dans la poêle ou sur la plancha avec un filet d'huile d'olive. Cette méthode permet aux saveurs de se développer pleinement.

Salsifis et cacahuètes. J'aime bien cuire les salsifis entiers. Après l'épluchage, je les travaille classiquement à la poêle dans un peu de beurre, avant de les déglacer avec du jus de rôti. Juste avant de servir, j'ajoute une pointe de curry et un peu de beurre de cacahuètes. Le résultat est étonnant !

Poires et morilles. Pour que les poires soient très onctueuses, je les coupe en deux avant de les laisser plusieurs heures au four à basse température, à 80 °C environ, en ajoutant de temps à autre un peu de beurre. Je les sers avec de la confiture de lait et des morilles fraîches ou réhydratées hors saison (celles-ci font très bien l'affaire).

Ça fait toute la différence

Bicarbonate l'astucieux

Toujours disposé à nous rendre service en tant que produit d'entretien, le bon vieux bicarbonate de soude se montre aussi un allié de premier plan dans de nombreuses préparations culinaires. Parmi ses usages les plus intéressants, notez qu'une ou deux pincées suffisent pour :

ÉLIMINER LES TRACES des traitements sur les fruits et sur les légumes.

ATTENDRIR LES LÉGUMES SECS avant la cuisson et les rendre plus digestes.

PRÉSERVER LES COULEURS vives de tous les légumes et rendre ainsi les plats plus joyeux.

ÔTER LEUR ACIDITÉ aux tomates et aux jus de fruits.

ATTENDRIR LES VIANDES bouillies et donner davantage de moelleux à vos omelettes.

AIDER LES PÂTES À LEVER et les blancs d'œufs à monter en neige.

Bicarbonate la Baleine, 2,70 € les 800 g, au rayon sel en grandes surfaces.

Retrouvez plus de conseils, de recettes et de leçons filmées sur
le site de Cuisine Actuelle
et partagez vos bons plans sur :
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Réalisation : Philippe Roumégoux

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine
21,40 € au comptant

Par courrier
Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone
0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet
Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier
Service lecteurs Cuisine Actuelle
13 rue Henri-Barbusse,
92624 Gennevilliers

Par téléphone
France métropolitaine : **01 73 05 67 50**
DOM-TOM et étranger :
00 33 1 73 05 67 50

Par mail
lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros
Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Crédits photos En couverture (tarte) : StudioX/Stockfood/Winkelmann. Bru, p. 70(6), 75(6). DR : p. 24(3), 63, 78, 81. Getty Images : Cavagnard, p. 16 ; Tooga, p. 78. Le Doaré/Kerguelen : p. 80. Marielle styl. Gault : p. 4, 62-63(7), 82. Mondadori : p. 22(2), 56. Paindaveine : p. 81. Planet Syndication : Morgans, p. 61. Prismapix : Marielle styl. Gault : p. 37(2). Rouvrais : p. 16, 20. StudioX/Picture Press/Heye : p. 58-59. StudioX/Stockfood : Alack, p. 3 ; Arras, p. 75 ; Bischof, p. 4, 42, 43, 54 ; Brachat, p. 29, 34 ; Eising, p. 76 ; es-cuisine, p. 4, 45 ; Fénot, p. 26, 32 ; Fotos mit Geschmack, p. 4, 30, 34 ; Garlick, p. 27, 32 ; Great Stock, p. 87 ; Hrbekova, p. 38, 39, 40 ; Janssen, p. 30, 34 ; Lerner, p. 29, 34 ; Leser, p. 24 ; Lhomme, p. 21, 70 ; People Pictures, p. 28, 30, 32, 34 ; Ranek, p. 20 ; Rua Castilho, p. 65 ; Sandmann-Westermann, p. 37 ; Schindler, p. 44 ; Teubner, p. 17 ; Westend 61, p. 28-29, 32 ; Westermann, p. 21 ; Winkelmann, p. 83. Sucré Salé : Asset, p. 83 ; Aubergine Studio, p. 22 ; Bono, p. 67 ; Carnet, p. 4, 52, 53(2) ; Caste, p. 85 ; Chauvin, p. 87 ; Cultura Créative/Meyer, p. 38 ; Derennes, p. 21 ; Lawton, p. 65 ; Mallet, p. 18, 87 ; Nikouline, p. 60 ; Radvaner, p. 1, 4, 43, 54 ; Rivière, p. 37 ; Roulier-Turiot, p. 5, 7, 8 ; Studio, p. 55, 74, 83(2), 85(3) ; Sudres, p. 18, 20, 87 ; Vaillant, p. 6 ; Veigas, p. 20 ; Viel, p. 87. Taste/Hoyle/www.lifestyleandfeature.com : p. 46 à 48. Thinkstock : p. 74(2), 76, 77(3), 78, 80.

Goûtés pour vous **en octobre**

RENCONTRE MEXICANO-CANADIENNE

Le sirop fin tiré de l'agave bleu du Mexique offre une saveur douce et sucrée qui va aussi bien avec les laitages qu'avec les desserts ou les plats salés. Plus typée, la note du sirop d'érable est tellement intense que quelques gouttes suffisent. Autant vous dire que le mariage des deux est un doux délice. Ce nectar doré se laisse couler sur les pancakes, les gaufres ou les tartines du petit déjeuner et du goûter.

Sirop d'agave à l'érable, Jardin Bio', 4,60 € les 180 ml, en grandes surfaces (rayon bio).

UNE CRÈME DE CHEF

Les pros le savent, c'est la matière grasse qui donne sa tenue à la crème fouettée. Pour que celle-ci ne retombe pas, ils ajoutent du mascarpone à la crème fluide. L'astuce est désormais à la portée de tous, en brique pratique (70 % crème, 30 % mascarpone). Si la prise est un peu plus longue à monter au fouet électrique, la préparation est inratable, plus ferme et tient plus longtemps. Un produit idéal pour les verrines, les choux, le mont-blanc et sur la tarte Tatin.

Crème fluide au mascarpone, Elle & Vire, 2,80 € les 45 cl, en grandes surfaces.

À LA NOIX

Pour changer un peu de la pâte à tartiner au chocolat ou au caramel au beurre salé, découvrez ce produit du Sud-Est, préparé avec des noix d'Isère légèrement confites dans un sirop de sucre, mais pas trop sucré pour autant. Au plus proche du fruit, on y retrouve toutes les saveurs typées du fruit à coque réduit en fins éclats tendres sous la dent. Un vrai délice sur une glace vanille, avec des poires cuites ou encore dans un gâteau au chocolat.

Confiture de noix, Aix & Terra, 9,50 € les 260 g, en épiceries fines et sur leur site.

FARINE À EFFET

Teintées en rouge tomate, jaune curry ou légumes verts, ces farines parfumées, salées ou sucrées-salées glissent de la couleur et une touche de fantaisie dans nos recettes. Sans arômes, colorants ni conservateurs, on les utilise en remplacement de la farine blanche habituelle. Leur petit format permet de varier les plaisirs. Une sauce béchamel ou un crumble au curry, un fond de tarte ou des gougères à la tomate, des beignets aux légumes verts… On revisite tous les classiques en un tournemain.

Farine créative, Francine, 2,10 € les 500 g, en grandes surfaces.

2 EN 1 PRÊT À CUIRE

Ma première est une huile végétale, idéale pour dorer. Mon second donne du goût, mais supporte moins bien la cuisson. Mon tout est un flacon ultrapratique qui marie avec équilibre l'huile et le beurre. Inspiré par les trucs des pros, ce duo unit 10 % de beurre clarifié à 90 % d'huile de tournesol. Sa texture liquide est adaptée aussi bien aux cuissons à la poêle que pour napper un poulet, incorporer à une pâte à gâteau ou encore accompagner des légumes vapeur.

Duo huile et beurre, Lesieur, 3,40 € les 67,5 cl, en grandes surfaces.

BIO EN BOCAL

Après le succès de la soupe label Rouge, l'entreprise sétoise dédiée aux produits marins propose une version label Vert, aux ingrédients bio et sans conservateur. Dans une texture agréablement fibreuse, saumon et crevettes sont mis en valeur par les carottes, le poireau, la tomate. Contrastez la touche épicée avec du fromage râpé, de la crème ou de la rouille. Pour un effet méridional, n'oubliez pas les croûtons à l'ail.

Soupe de poisons bio, Marie-Amélie, 5,90 € les 780 g, en grandes surfaces.

FRENCH BURGER

Il a le vent en poupe, le célèbre sandwich américain ! De plus en plus, on l'aime maison. Avec ce pain à la farine française complète, sans huile de palme et cuit sur pierre, il gagne en saveurs. Légèrement toasté (au four de préférence), sous sa croûte croustillante, une mie moelleuse et aérée est prête à accueillir du vrai bon steak haché. Originale, la forme presque carrée est mieux adaptée aux tranches de fromage et se tient aisément en main.

Brasserie Burger à la farine complète, Jacquet, 2,20 € les 280 g, en grandes surfaces.

JOLIMENT RELEVÉ

Cette pâte de curry vert n'est pas seulement épicée, elle est surtout très aromatique et offre des notes de citronnelle et de combava. Avec elle, escalopes de volaille, filets de poisson ou crevettes prennent des allures exotiques en toute simplicité. Et on adore en parfumer un simple bouillon de viande pour un souper léger. Sans additif, conservateur ni colorant : quel plaisir !

Pâte pour curry vert, Le Coq Noir, 2,50 € le pot de 90 g, sur leur site internet.

Réalisation : Catherine Lamontagne

■ Adresses en fin de numéro

Cuisine Actuelle
Magazine mensuel
édité par
GROUPE PRISMA MEDIA
13 rue Henri Barbusse, 92230 Gennevilliers
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr
Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH.
Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION
13 rue Henri Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex
Téléphone : 01 73 05 45 45
Télécopie : 01 47 92 66 05

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)
Rédactrice en chef adjointe : Sophie Janvier (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Pasternak (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas (magazine, 6605), chefs de service, Fabienne Haberthur (6606), chef de service adjointe, Thierry Roussillon (6603), chef de rubrique
Secrétariat de rédaction : Jean-Luc Michel, premier secrétaire de rédaction (6595), Christine Guérin (6594), Elsa de Lavergne (6593), Véronique Fève (6596)
Maquette : Michel Poyac (6607) et Carmen Gires-Gresa (6613), chefs de studio, Sylvain Feix, 1re maquettiste (6978), Ymkje Haringsma (6614), Corinne Letourneur (6608)
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587), Sybille Joubert, chef de rubrique (6768)
Comptabilité : Catherine Villeneuve (4542)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : M. Abadie, V. Bestel, A. Blin-Gayet, B. Buno, E. Cosler, A. de Crozet, M. Darmoni, M. Domange, M. Fiess, M.-C. Frédéric, C. Lamontagne, C. Masson, E. de Meurville, B. Redureau, N. Renaud, P. Roumégoux, R. Sourdeix, C. Ruchon, P. Sinsheimer, A. Tartarat, B. Vigot Lagandré, R. Yotis, L. Zombek.

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION
Directrice commerciale adjointe grande conso : Martine El Koubi (6410)
Directeur de publicité : Thierry Flamand (6426)
Responsables de clientèle : Valérie Rouverot (4540), Élise Naudin (6405). **Responsable planning-assistante commerciale :** Sarah Massignan (4694).
Directrice commerciale adjointe opérations spéciales : Géraldine Pangrazzi (4749). **Responsable opérations spéciales :** Frédérique Teisseire (6482) **Responsable commerciale exécution :** Marie-Annick Bobet (6476).
Directrice marketing client : Nathalie Lefebvre du Prey
Directeur commercialisation réseau : Serge Hayek
Directeur des ventes : Bruno Recurt
Directrice marketing : Claire Bernard
Chef de groupe marketing : Marion Salomon
Directrice des sites Internet : Sandrine Odin

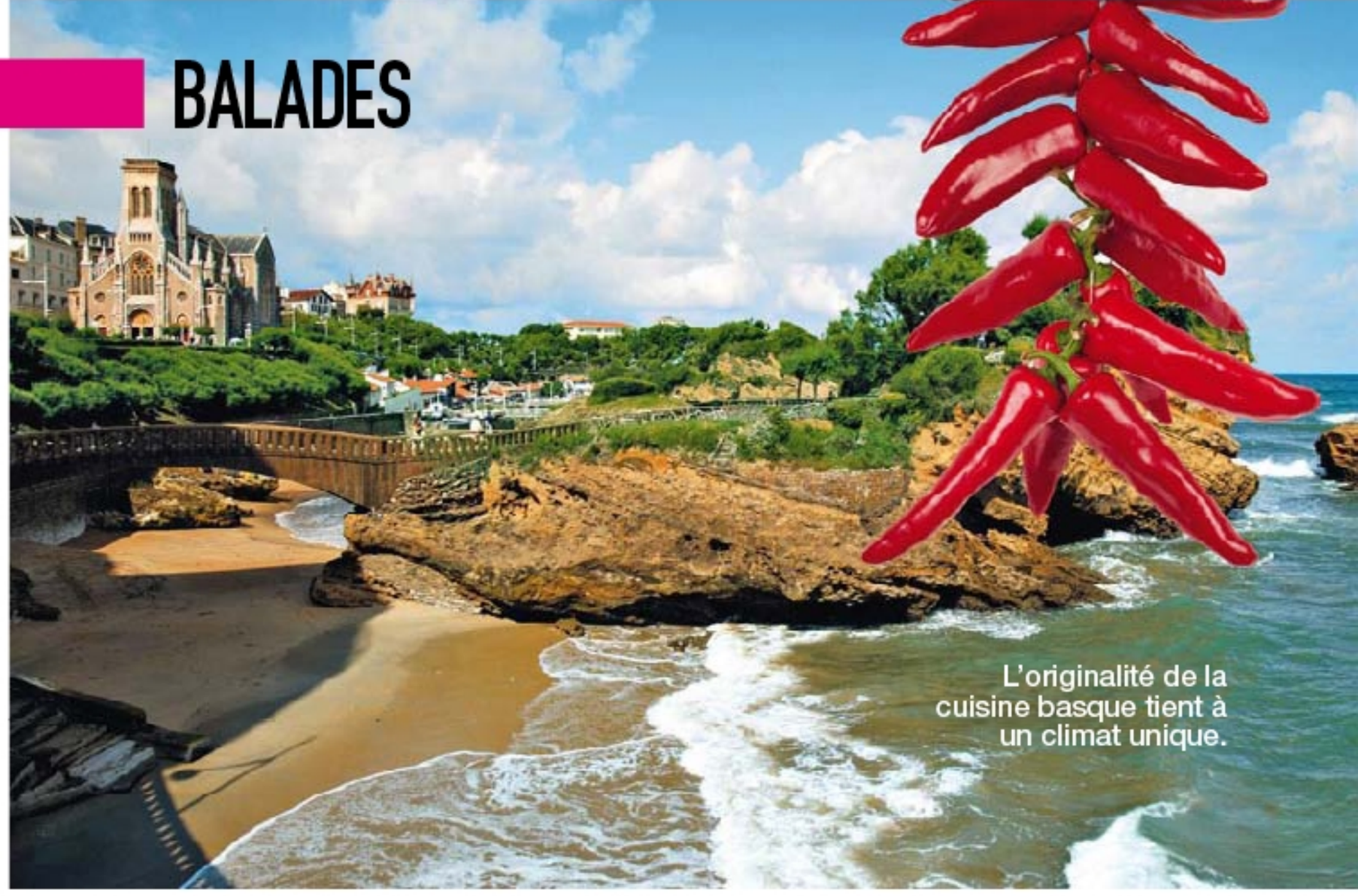
Éditrice : Pascale Socquet
Directeur de la publication : Rolf Heinz

Service abonnements et anciens numéros :
62066 Arras Cedex 9.
Tél. 0811 23 22 21
(prix d'une communication locale)
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Photogravure : Allo Scan
Imprimé en Allemagne :
Prinovis Itzehoe, am Vossbarg, 25524 Itzehoe
Distribution : Presstalis
ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0114 K 84150
Création janvier 1991
© 2013 Prisma Média
Dépôt légal : septembre 2013
La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2012

Audience mesurée par AUDIPRESSE



L'originalité de la cuisine basque tient à un climat unique.

5 façons de savourer le Pays basque

1 Célébrer son gâteau, ses palombes et son piment

Savoureux dessert fourré à la cerise noire d'Itxassou ou à la crème pâtissière, le gâteau basque est né à Cambo-les-Bains, où l'association Eguzkia le fête le 6 octobre en organisant des ateliers de fabrication et un concours. Le 20 octobre, un lâcher de palombes aura lieu à Ainhoa alors que les 27 et 28 octobre, dans la cité qui porte son nom, le piment d'Espelette sera béni puis dévoré sous toutes ses formes.

2 S'attabler à L'Auberge Basque à Saint-Pée-sur-Nivelle

Au déjeuner, le menu "Version café" livre un bel échantillon des talents de Cédric Béchade. Vous aurez le choix entre 8 hors-d'œuvre (*piquillos* farcis au boudin noir ou gâteau basque à l'ossau-iraty, par exemple), 2 plats et 3 desserts, pour un prix compris entre 21 € et 33 €. Dans cette ferme du Labourd avec vue sur le massif de la Rhune, l'on peut faire bonne chère puis passer la nuit grâce à une offre découverte : deux menus gastronomiques et une chambre pour deux pour 234 €.

3 Inaugurer les halles rénovées de Biarritz

Près de 120 commerçants s'activent tous les jours de 7 h à 13 h dans ces halles rouvertes cet été après dix mois de travaux. Incontournables : les fromages d'Henri Bile, les huîtres des frères Nopal (à déguster avec un jurançon), les charcuteries de la maison Montauzer, les viandes de Didier Carrère… À l'extérieur, on accompagne les *pintxos* (sorte de tapas) du Comptoir du Foie gras d'un vin blanc pétillant, le *txakoli*.

4 Visiter les chais d'Egiategia à Saint-Jean-de-Luz

Voilà une cuvée peu banale : issus des seules vignes de colombard et d'ugni blanc plantées en bord de mer, les vins perlants d'Egiategia sont immergés pendant six mois à 15 m de profondeur en baie de Saint-Jean-de-Luz avant d'être bonifiés dans l'ancienne poudrière du fort de Socoa, où Emmanuel Poirmeur a installé ses chais. Sur place, on pourra les déguster et rencontrer le vigneron.

5 Découvrir une bodega sur le port des pêcheurs à Biarritz

Les crampottes sont ces maisonnettes blanches aux volets colorés où les pêcheurs biarrots gardaient leur matériel. Simple et conviviale, la Crampotte 30 propose à petit prix chiffonnades de jambon *ibaïona* et mini *bocadillos*. Parfait pour l'apéritif !

Réalisation : Aliette de Crozet

On flâne aussi…

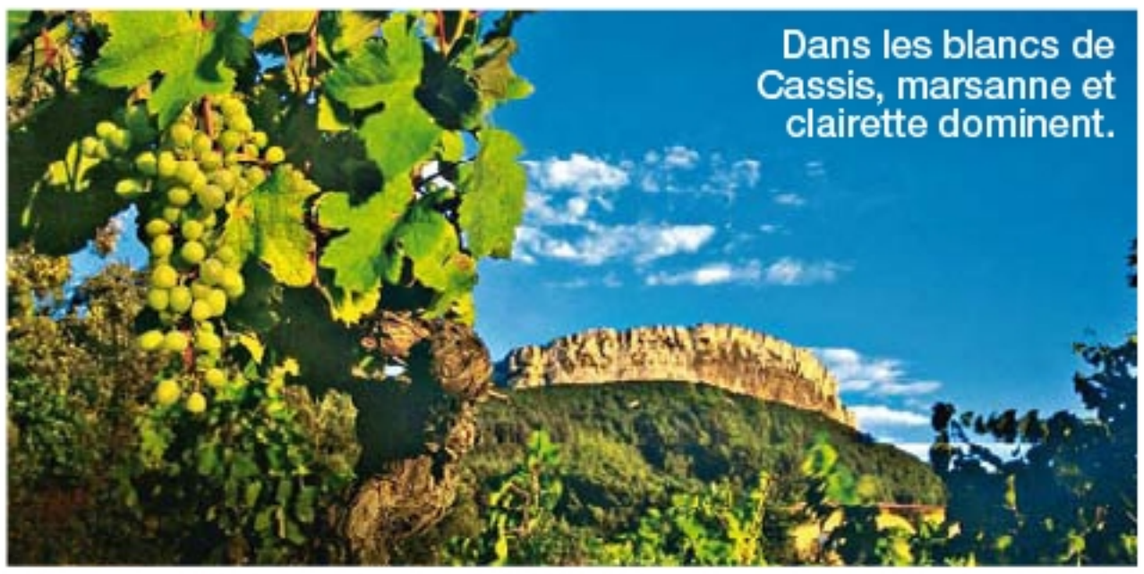
Alpes-Maritimes

…au festival Les Étoiles de Mougins

Le village perché de Mougins, non loin de Cannes, a aussi son festival international. Mais cet événement, qui se tient les 27, 28 et 29 septembre, préfère les belles assiettes au grand écran ! Les chefs mouginois attendent une trentaine d'invités de marque, parmi lesquels les chefs Gérald Passédat, Frédéric Anton et Jacques Chibois. Avec le concours du jeune chef de l'année, des ateliers pour les enfants, des happenings et des démonstrations qui conforteront la distinction récemment obtenue par Mougins : le titre de "Ville et métiers d'art" pour son apport dans le domaine de la gastronomie. Presque une Palme d'or !

Bouches-du-Rhône

…aux vendanges étoilées de Cassis


Dans les blancs de Cassis, marsanne et clairette dominent.

La plus ancienne AOC de France (1936) est à l'honneur du 20 au 29 septembre. Les restaurateurs de Cassis composent des menus qui mettent en lumière ses célèbres vins blancs à base de marsanne et de clairette. Le samedi 21 dans la soirée, cocktail sur le port décoré par les clichés primés au concours de la photo culinaire d'Oloron-Sainte-Marie. Le lendemain, pique-nique géant en barque. Le 28 septembre, les 12 domaines viticoles de l'appellation s'ouvrent pour une dégustation avec les chefs Régis Marcon, Michel Portos et Christophe Bacquié. Le 29 septembre, enfin, la ville de Cassis vit au rythme de la fête du vin et des vendanges, avec des danses folkloriques.

Une des premières AOC fromagères françaises.

Aveyron

…dans les caves Roquefort Société

Cette année, la célèbre marque fête ses 150 ans, et la visite de ses caves, à Roquefort-sur-Soulzon, s'est étoffée d'un son et lumière. Une exposition sur l'histoire du roi des fromages précède la boutique où sont disponibles plusieurs variétés. On déjeune à la Cave des Saveurs d'un chausson au roquefort mis au point par le meilleur ouvrier de France Xavier Thuret. Issu du lait cru des brebis de race lacaune, le roquefort n'est produit que six mois dans l'année. Les milliers de "pains" présentés dans les spectaculaires caves creusées dans le massif du Combalou sont donc factices jusqu'en décembre !

Adresses en fin de numéro

Préparez la rentrée 2013 avec

CATALOGUE.FR
Le Kiosque de tous vos catalogues

Recevez GRATUITEMENT tous vos catalogues

1 Choisissez vos catalogues
2 Renseignez vos coordonnées
3 Recevez tous vos catalogues sans frais

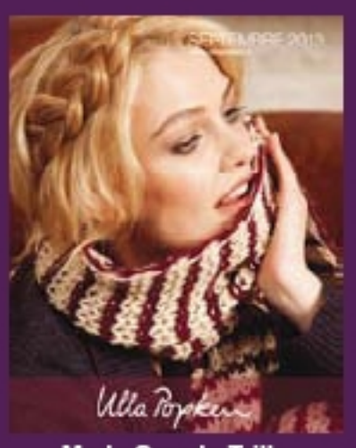
CATALOGUE MADELEINE

Mode Femme
Automne-Hiver 2013

CATALOGUE HELLINE

Mode & Déco
Automne-Hiver 2013

CATALOGUE ULLA POPKEN

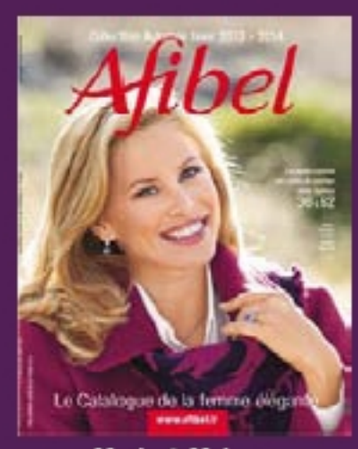


Mode Grande Taille
Automne 2013

CATALOGUE BLANCHEPORTE

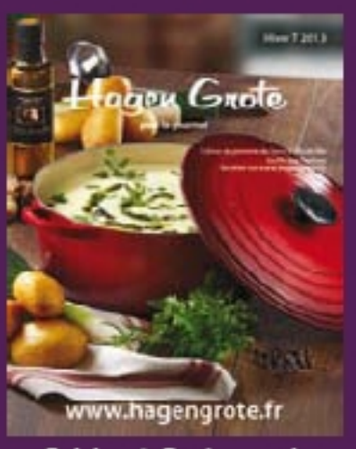
Mode & Maison
Automne-Hiver 2013

CATALOGUE AFIBEL



Mode & Maison
Automne-Hiver 2013

CATALOGUE HAGEN GROTE



Cuisine & Gastronomie
Hiver 2013

DEMANDEZ VOS CATALOGUES GRATUITS

OUI, je souhaite recevoir Gratuitement et sans Engagement le ou les catalogues de ces enseignes ainsi que leurs avantages,
(je coche les catalogues de mon choix).

Catalogue Madeleine	☐	*Catalogue helline*	☐
Catalogue Ulla Popken	☐	*Catalogue Blancheporte*	☐
Catalogue Afibel	☐	*Catalogue Hagen Grote*	☐

J'indique mes coordonnées : Mr ☐ Mme ☐ Mlle ☐
Nom : .....
Prénom : .....
Adresse : .....
Code postal..... Ville : .....
Votre adresse mail: .....@.....

Pour les recevoir gratuitement, **je retourne mon coupon** après l'avoir affranchi selon tarif en vigueur à : ***Catalogues-Media - 117bis rue Montgolfier - 59100 Roubaix,***
Ou, je fais ma réservation directement en ligne sur www.catalogue.fr

Gagnez du temps !
Réservez vos catalogues directement sur www.catalogue.fr

Vos coordonnées seront transmises uniquement aux enseignes concernées pour le traitement de votre commande. CA0913
Ces enseignes pourront être amenées à vous adresser des promotions de leurs partenaires.
Si vous ne souhaitez pas que vos coordonnées soient utilisées, merci de nous l'indiquer en cochant la case ci-contre ☐

Catalogue.fr, le Kiosque de tous vos catalogues Gratuits !

Rien ne se perd !

Vous avez réalisé nos recettes mais vous êtes en panne d'idées pour cuisiner les ingrédients non utilisés ? Quelques astuces pour en faire des merveilles.

Avec une moitié d'avocat

◆ **Une vinaigrette verte.** Mixez l'avocat avec un filet de citron, 2 cuillerées à soupe de yaourt, du sel et du poivre. Cette sauce est excellente sur une batavia craquante.

◆ **Du poisson mexicain.** Servez un poisson vapeur chaud avec une mayonnaise agrémentée d'avocat écrasé et de piment.

◆ **Un dessert magique.** Servez l'avocat dénoyauté rempli de jus de citron et poudré de sucre. Un délice à essayer tout de suite !

Avec du pralin en poudre

◆ **Des sacristains.** Saupoudrez une pâte feuilletée de pralin, roulez-la serré en boudin puis tranchez-la en rondelles. Cuisez à plat dans le four à th. 6 (180 °C).

◆ **Un cake qui croque.** Ajoutez à votre pâte à cake nature préférée une poignée (ou plus) de pralin puis cuisez comme d'habitude, nappez de chocolat fondu mêlé à un peu de crème fraîche.

◆ **Un goûter rigolo.** Roulez des portions de fromage fondu dans du pralin étalé sur une assiette.

Avec du jus d'ananas

◆ **Un granité facile.** Faites prendre dans un bac à glaçons 20 cl d'ananas, 5 cl de gin et le jus d'un citron. Grattez en paillettes, servez.

◆ **Des blancs de poulet.** Déglacez la poêle de cuisson des blancs avec 10 cl de jus d'ananas, ajoutez 2 pincées de fécule et laissez épaissir. Nappez-en les blancs.

◆ **Un curry minute.** Mélangez le jus, autant de lait de coco, une pomme coupée en dés et 2 cuil. de curry. Faites mijoter durant 10 min, servez sur des aiguillettes de canard poêlées.

Avec du persil plat

◆ **Moutarde.** Ajoutez de la menthe et du persil hachés dans de la moutarde en grains. Délicieux sur un rôti froid.

◆ **Smoothie tonus.** Passez au blender 2 kiwis, une poignée de feuilles de persil, 1/2 concombre, un filet de miel et 4 glaçons.

◆ **Des boulettes kefta.** Façonnez en boulettes de l'agneau haché, du persil et de l'oignon, du sel et du poivre, cuisez à l'huile. Servez dans une pita tiédie.

Avec des jaunes d'œufs

◆ **Du lait de poule.** Battez 1 jaune avec 12 cl de lait chaud (non bouillant), du sucre, un peu de cannelle et de muscade. Ajoutez du rhum pour les grands.

◆ **De l'orange curd.** Mélangez 3 jaunes, 100 g de sucre, le jus de 3 oranges et leur zeste râpé. Cuisez sur feu doux en crème, laissez tiédir, ajoutez 50 g de beurre froid.

◆ **Des sablés dorés.** Tailllez une pâte sablée en disques. Badigeonnez de jaune battu avec 1 cuil. à café d'eau. Poudrez de sucre. Cuisez à th. 6 (180 °C).

Avec de la confiture de cerises noires

◆ **De la dinde glamour.** Faites cuire les filets de dinde, puis ajoutez au jus de cuisson 4 cuillerées à soupe de confiture et laissez réduire 5 min. Servez ce jus sur la viande.

◆ **Des mini douceurs.** Dans 15 cl de crème liquide chaude, ajoutez 150 g de chocolat haché et 4 cuil. à s. de confiture. Laissez refroidir, coupez en dés, servez avec le café.

◆ **Des sandwichs glacés.** Tartinez une tranche de brioche de confiture, garnissez-la avec de la glace vanille un peu ramollie, couvrez de brioche, puis dégustez aussitôt.

Avec de la tomme de brebis

◆ **Des croques basques.** Du pain de campagne, du jambon de Bayonne et des languettes de tomme en sandwich, le tout doré dans un filet d'huile d'olive.

◆ **Une assiette fromage et dessert.** Garnissez un lit de mesclun assaisonné de dés de tomme, quartiers de poires pelées, raisin noir et confiture de figues.

◆ **Des amuse-gueule chauds.** Coupez le fromage en bâtonnets, passez-les dans l'œuf battu et la chapelure, faites frire. Servez chaud avec une bière blonde.

FICHES

ENTRÉE

Tarte feuilletée aux cèpes

ENTRÉE

Salade orange-carotte

POISSON

Brochettes de lotte fruitées

POISSON

Sardines farcies

Cuisine Actuelle

Salade orange-carotte

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN

- **500 g de carottes**
- **6 oranges**
- **1 brin de menthe**
- **4 cuil. à soupe d'huile d'olive**
- **1 cuil. à café de graines de cumin**
- **sel, poivre du moulin.**

1 Pelez les oranges à vif. Prélevez les quartiers au-dessus d'un bol pour en recueillir le jus.

2 Lavez et ciselez la menthe. Pelez et râpez grossièrement les carottes. Émulsionnez le jus d'orange avec l'huile d'olive, le cumin, du sel et du poivre. Ajoutez la menthe ciselée.

3 Répartissez les carottes et les quartiers d'orange dans des bols. Nappez de sauce. Servez frais.

Plus parfumé

Cette salade est encore meilleure préparée à l'avance.
Les parfums ont le temps de se mélanger délicieusement.
Vin : cabernet d'Anjou (rosé moelleux).

Cuisine Actuelle

Tarte feuilletée aux cèpes et aux échalotes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN ◆ CUISSON : 35 MIN

- **400 g de pâte feuilletée**
- **1 kg de cèpes**
- **8 petites échalotes pelées**
- **2 cuil. à soupe de persil plat**
- **2 cuil. à soupe d'huile**
- **40 g de beurre**
- **1 pincée de farine**
- **sel, poivre du moulin.**

1 Chauffez le four à th. 7 (210 °C). Nettoyez et émincez les cèpes. Faites-les revenir 8 min à feu moyen dans une poêle huilée avec les échalotes émincées. Ajoutez 20 g de beurre et la moitié du persil. Cuisez 2 min à feu vif. Salez et poivrez.

2 Étalez la pâte. Garnissez-en un moule à tarte beurré et fariné et piquez-la avec une fourchette. Recouvrez d'une feuille de papier sulfurisé et de légumes secs. Cuisez 15 min.

3 Retirez le lestage. Garnissez la tarte avec la poêlée de champignons et cuisez 10 min à th. 5-6 (160 °C). Parsemez du reste de persil et servez immédiatement.

Plus aillé

Les amateurs pourront ajouter une gousse d'ail hachée à leur poêlée de champignons.
Vin : gaillac blanc.

Cuisine Actuelle

Sardines farcies au pesto de courgette

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN ◆ CUISSON : 10 MIN

- **8 grosses sardines écaillées, étêtées, vidées et sans arêtes**
- **1 petite courgette**
- **1 citron**
- **1 gousse d'ail**
- **5 brins de basilic**
- **50 g de pignons grillés**
- **1 tranche de pain de mie**
- **5 cl d'huile d'olive**
- **sel, poivre du moulin.**

1 Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Rincez et séchez les sardines. Ouvrez-les et posez-les à plat sur une planche, côté chair sur le dessus. Salez et poivrez.

2 Mixez la courgette coupée en morceaux avec le basilic effeuillé, 30 g de pignons, l'ail et le pain de mie. Incorporez l'huile, assaisonnez. Farcissez-en les sardines.

3 Posez-les sur la plaque du four huilée et cuisez 8-10 min. Servez les sardines nappées du jus de cuisson, citronnées et parsemées du reste de pignons grillés à la poêle.

Plus rapide

Gagnez du temps en utilisant du pesto prêt à l'emploi.
Vin : entre-deux-mers.

Cuisine Actuelle

Brochettes de lotte fruitées

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MIN ◆ MARINADE : 30 MIN ◆ CUISSON : 12 MIN

- **500 g de queue de lotte parée**
- **3 pêches jaunes un peu fermes**
- **4 brins de thym frais**
- **5 cl d'huile d'olive**
- **sel, piment d'Espelette.**

1 Découpez la lotte en seize morceaux. Faites-les mariner 30 min dans l'huile d'olive et le thym émietté. Salez et saupoudrez de piment d'Espelette.

2 Allumez le gril du four. Lavez et coupez les pêches en deux. Dénoyautez-les et recoupez les moitiés en quatre. Assemblez huit brochettes en alternant les morceaux de lotte et les morceaux de pêche.

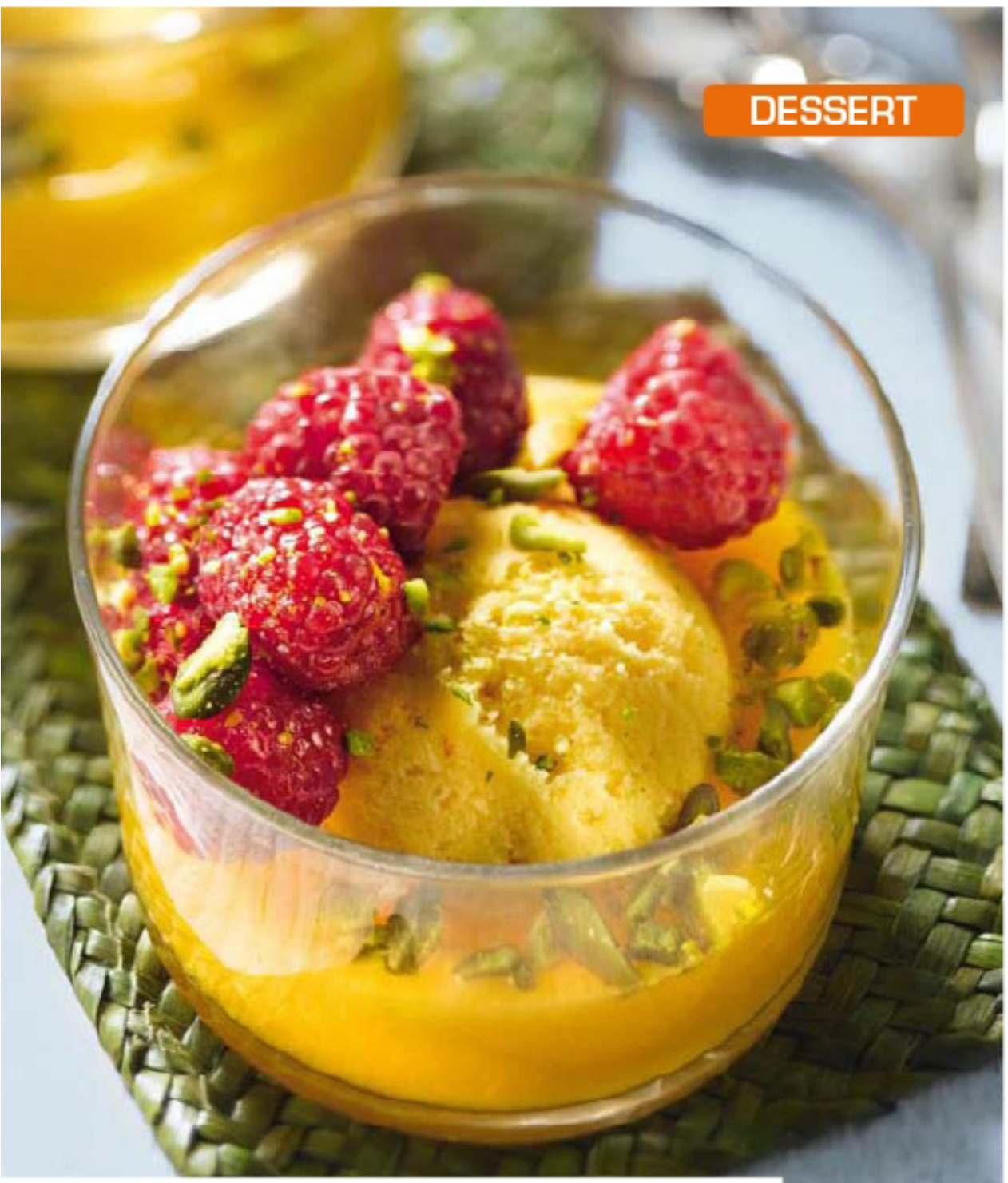
3 Disposez les brochettes sur la lèchefrite du four. Cuisez-les 10 à 12 min environ en les retournant à mi-cuisson et en les arrosant de leur jus de cuisson. Servez aussitôt.

Plus acidulé

Nappez les brochettes de jus de citron vert avant de servir.
Vin : bergerac blanc.

Moussaka

Sauté de poulet au thym



Glace au melon épicé

Gâteau d'automne

Cuisine Actuelle

Sauté de poulet au thym

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN ◆ CUISSON : 30 MIN

- 4 blancs de poulet coupés en cubes
- 1 oignon
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 10 g de beurre
- 4 cuil à soupe de crème fraîche
- 2 brins de thym
- sel, poivre du moulin.

1 Pelez et hachez l'oignon. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une sauteuse. Faites-y colorer l'oignon et le poulet.

2 Versez le vin à coloration, puis grattez les sucs de cuisson à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez la crème et les brins de thym, prolongez la cuisson 20 min à feu doux.

3 Salez et poivrez. Servez le sauté de poulet avec de la purée parsemée de baies roses concassées.

Plus beau

Service élégant dans des cassolettes individuelles, en présentant la purée moulée dans un cercle huilé.
Vin : bourgogne blanc.

Cuisine Actuelle

Moussaka

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MIN ◆ CUISSON : 1 H 10

- 600 g d'épaule d'agneau hachée
- 2 aubergines
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- 6 tomates
- 3 cuil. à s. de persil
- 30 g de farine
- 30 cl de lait
- 80 g d'emmental râpé
- 30 g de beurre
- huile d'olive
- 1 poignée de pignons
- sel, gros sel, poivre.

1 Faites dégorger les aubergines coupées en tranches dans la longueur 15 min avec du gros sel. Ébouillantez, pelez, épépinez et concassez les tomates. Hachez l'oignon. Faites revenir l'agneau 5 min dans 2 cuil. à soupe d'huile en remuant. Ajoutez le persil haché. Faites dorer les tranches d'aubergine essuyées dans 2 cuil. à soupe d'huile.

2 Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Faites revenir l'oignon dans 3 cuil. à soupe d'huile à la sauteuse, ajoutez les tomates et l'ail pelé et haché. Cuisez 15 min à feu doux. Faites fondre le beurre dans une casserole. Poudrez de farine, mélangez et incorporez le lait. Portez à ébullition 3 min. Assaisonnez.

3 Alternez viande, sauce tomate et aubergines dans un plat à gratin. Terminez par des aubergines. Nappez de béchamel, parsemez de fromage râpé et de pignons. Cuisez 40 min.

Plus fluide

Si nécessaire, lissez la béchamel au mixeur plongeant.
Vin : crozes-hermitage rouge.

Cuisine Actuelle

Gâteau d'automne

POUR 4 À 5 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MIN ◆ CUISSON : 45 MIN

- 2 pommes
- 2 poires
- le zeste râpé d'1 citron bio
- 150 g de farine
- 160 g de sucre
- 120 g de beurre demi-sel
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique.

1 Préparez un caramel ambré avec 110 g de sucre et quelques gouttes d'eau dans une casserole. Versez sur la surface et les côtés d'un moule à manqué. Laissez tiédir.

2 Pelez les poires et les pommes, épépinez-les et coupez-les en six. Posez-les en rosace dans le moule. Parsemez de 20 g de beurre demi-sel coupé en parcelles. Préchauffez votre four sur th. 6-7 (200 °C).

3 Fouettez le reste de sucre avec 100 g de beurre mou. Incorporez les œufs, la farine, la levure et le zeste de citron. Versez dans le moule et cuisez au four 35-40 min. Laissez tiédir légèrement, puis retournez le gâteau sur un plat.

Plus gourmand

Arrosez le gâteau d'automne démoulé et encore tiède de 5 cl d'eau-de-vie de poire ou de calvados. Servez avec une jatte de crème fraîche épaisse.
Vin : clairette de Die.

Cuisine Actuelle

Glace au melon épicé

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN ◆ CONGÉLATION : 45 MIN

- 4 melons bien mûrs
- 1 barquette de framboises (125 g)
- 30 g de pistaches décortiquées non salées
- 1/2 citron
- 100 g de sucre spécial confiture
- 4 yaourts nature
- 1/2 cuil. à café de curcuma.

1 Coupez les melons en deux, épépinez-les et prélevez leur chair. Mixez-la finement avec le sucre, le jus du citron, les yaourts nature et le curcuma. Faites prendre la préparation en sorbetière, puis réservez au congélateur.

2 Dix minutes avant de servir, sortez la glace du congélateur pour la faire ramollir. Formez des boules à l'aide d'une cuillère à glace. Déposez-les dans des coupelles et servez décoré de framboises fraîches et de pistaches concassées.

Plus pratique

À défaut de sorbetière, versez la préparation dans un récipient. Placez-le dans le congélateur. Fouettez toutes les 30 min en le replaçant à chaque fois au congélateur.
Vin : cerdon pétillant méthode ancestrale.

Tous vos rendez-vous Cuisine

NOUVEAU

Facile, la pâtisserie !

- Les gâteaux de famille en vedette : cake, flan, roulé...
- Recettes aux fruits d'automne.
- Les desserts au chocolat.
- Le baba au limoncello étape par étape.
- Conseils et techniques pour tout réussir.

● *Pâtisserie n° 3, 2,90 €, en kiosques.*

SUR LE WEB

Recette Internaute

Postez vos recettes sur le site cuisineactuelle.fr et gagnez des cadeaux !

Partagez vos plus belles recettes avec la communauté de Cuisine Actuelle. Déposez-les sur le site : elles seront publiées avec leur photographie.

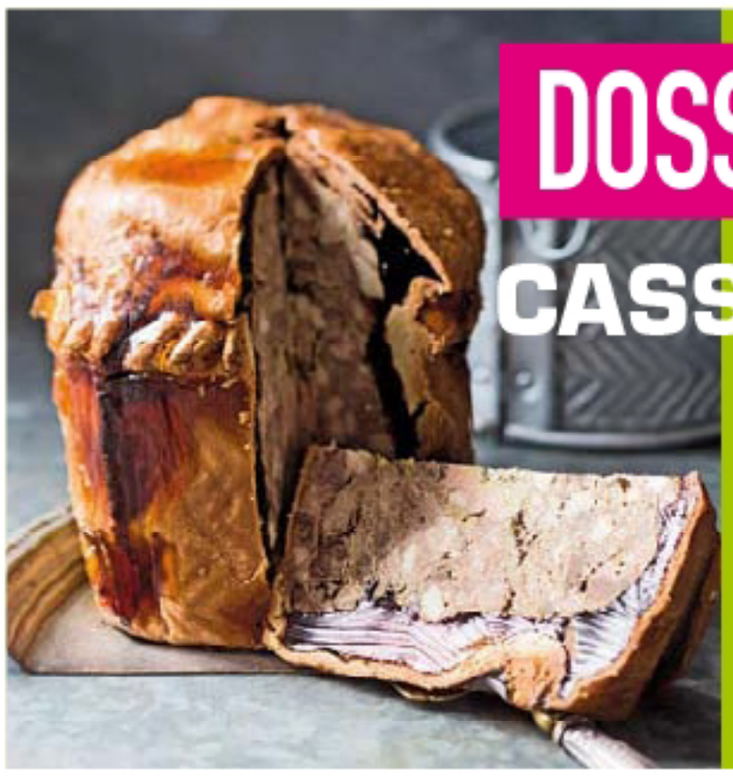
EN KIOSQUES

120 recettes en direct du marché

Champignons, pommes, noix framboises, potimarron, crevettes, agneau... Nos meilleures recettes avec les produits d'automne.

● *Hors-série Cuisine Actuelle n° 106, 3,90 €.*

Le mois prochain dans Cuisine Actuelle



DOSSIER

CASSEZ LA CROÛTE

Gourmandes, variées pleines d'effets, les recettes en **croûte** ont tout pour plaire !

ET AUSSI

- Super citrouille
- Soufflés salés
- Vitelotte
- Bounty maison
- Tacos...

PÉCHÉ MIGNON

L'automne nous fait craquer pour ces **desserts** tout en douceurs.

ÇA CHANGE

Réinventer la classique **purée :** c'est notre challenge de ce mois.

En vente dès le 14 octobre

CARNET D'ADRESSES

Absolument Design : 01 48 34 61 08 **Aix & Terra :** 04 42 09 43 81 **Altermundi :** 01 55 28 97 13 **AM.PM. :** 08 92 35 03 50 **Berghoff :** 03 20 00 93 20 **BHV :** 01 42 74 90 00 **Bien Manger :** 04 66 32 90 80 **Bruno Evrard Création :** 03 21 63 17 80 ou www.brunoevrardcreation.com **Café Kousmichoff :** www.cafekousmichoff.com **Caves Roquefort Société :** 05 65 58 58 58 **Chais d'Egiategia :** 06 11 15 62 90 **Chapeau de Paille :** www.chapeaudepaille.fr **Château d'Estoublon :** www.estoublon.com **Château Saint-Ahon :** 05 56 35 06 45 ou www.saintahon.com **Comptoir du Foie Gras :** 05 59 22 57 42 **Comtesse du Barry :** www.comtessedubarry.com **Conforama :** 08 90 71 05 15 **Cristel :** 03 81 96 17 52 ou www.cristel.com **Daycollection :** 04 74 05 50 62 ou www.daycollection.fr **Ducros :** www.ducros.fr **Étoiles de Mougins :** www.lesetoilesdemougins.com **Fagor :** www.fagor.fr **Fairsens :** www.fairsens.com ou 01 80 88 40 32 **Fissler :** 01 34 12 50 48 ou www.fissler.fr **Fleux :** 01 53 00 93 30 **Galeries Lafayette :** www.galerieslafayette.com **Gien :** 02 38 05 21 50 ou www.gien.com **Habitat :** 08 26 10 72 07 **Inochef :** www.inochef.com **Jean Dubost :** www.jeandubost.com **Joseph Joseph :** 05 56 42 11 93 **La Crampotte 30 :** 06 79 32 59 45 **Lagostina :** 09 74 50 88 18 ou www.lagostina.fr **La Maison du Chocolat :** www.lamaisonduchocolat.com **La Maison du Chou :** 09 54 75 06 05 **L'Auberge Basque :** 05 59 51 70 00 **Le Coq Noir :** 04 90 38 59 64 ou www.le-coq-noir.com **Lékué :** 01 40 13 01 23 **Le Prestige Crétois :** 02 33 96 70 56 **LSA :** 08 00 90 16 96 **Mahatsara :** 01 58 30 89 29 **Maisons du Monde :** 08 00 80 40 20 **Mathon :** www.mathon.fr **Mazet :** www.mazetconfiseur.com **Monbana :** www.monbana.com **Monoprix :** 08 10 08 40 00 ou www.monoprix.fr **Moulinex :** 0 974 501 014 ou www.moulinex.fr **Nature & Découvertes :** www.natureetdecouvertes.com **Nodshop :** 05 56 72 14 53 ou www.nodshop.com **Ô Gayot :** 02 33 38 44 01 **OT Cassis :** 08 92 39 01 03 **OT Cambo-les-Bains :** 05 59 29 70 25 **OT Mougins :** 04 92 92 14 00 **Périgot :** 01 53 40 98 95 ou www.perigot.fr **Petit Pan :** 01 43 41 88 88 ou www.petitpan.com **Picard :** www.picard.fr **Point à la Ligne :** www.pointalaligne.fr **Première Pression Provence :** www.ppp-olive.com **Riviera & Bar :** 03 88 18 66 18 **Scrapcooking :** 02 47 41 81 26 ou www.scrapcooking.fr **Seb :** 0974 501 021 **Sema :** 05 34 60 86 68 ou www.semadesign-deco.fr **Sia :** 01 42 77 06 08 et www.sia-homefashion.fr **Sitram :** 02 54 01 53 00 ou www.sitram.fr **Spa Pom (Domaine de Villeray) :** 02 33 83 11 01 ou www.spapom.com **Talents :** 01 40 17 98 38 ou www.ateliersdart.com **Tea by Thé :** www.teabythe.com **Tefal :** 09 74 50 47 74 **Y'a pas le Feu au Lac :** 03 84 85 60 97.

Mg Ca Contrex

Mon Partenaire Minceur®

VOUS PRÉSENTE VOS DEUX MEILLEURS ALLIÉS : M. CALCIUM ET M. MAGNÉSIUM

Boire 1,5 litre de CONTREX® par jour vous aide à éliminer* et vous apporte 87 % des besoins quotidiens en calcium et 29 % en magnésium, deux minéraux souvent déficitaires quand on prend soin de sa ligne.

Retrouvez-nous sur YouTube

*9 femmes sur 10 déclarent que Contrex aide à éliminer. Étude TNS Sofres du 30 juillet 2008 sur 100 consommatrices régulières de Contrex de plus de 50 ans.